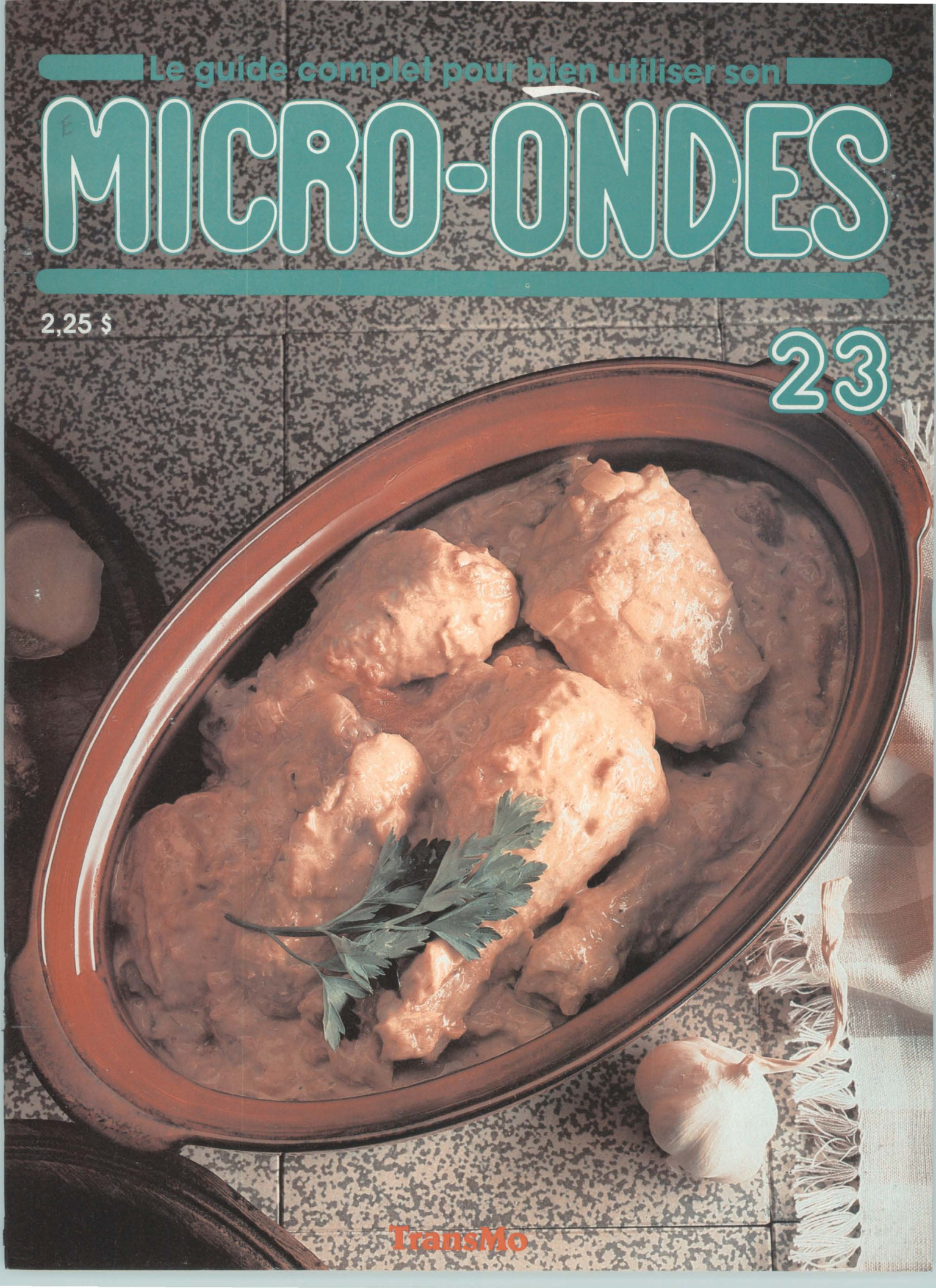
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

23



TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 2 **FASCICULE 23**

CUISINE MICRO-ONDES 22
Les sauces 1 **613**

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 23
Le gibier à plume **619**

FRUITS ET LÉGUMES 22
Les groseilles et les baies **624**

CONGÉLATION 21
Les côtelettes de porc **629**

RECETTE VEDETTE
Poulet à l'indienne **634**

PÂTISSERIE ET DESSERTS 21
Des petits gâteaux secs **636**

MICRO-SECRETS
Vin chaud épicé **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Hélène Leblanc

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directeur de la production:
Raymond Laguë

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur » « Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

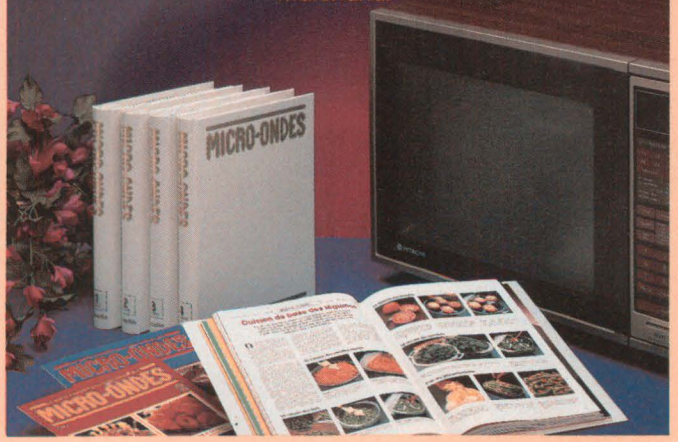
Dépôts légaux, deuxième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN JUIN 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) »

ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.



Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Diplomate au chocolat Un superbe gâteau, riche et onctueux, imbibé d'un sirop alcoolisé. Servez-le pour une occasion toute spéciale ou à l'heure du thé.

Four micro-ondes, friteuse et plaque de cuisson Combinez avec succès votre four micro-ondes à d'autres ustensiles de cuisine.

Rôtis de boeuf Une viande qui se congèle à merveille et que vous transformerez en peu de temps en repas élégant.

PLUS...

Des gelées de fruits, **des filets de poisson à chair blanche,** des repas économiques.

Les sauces 1

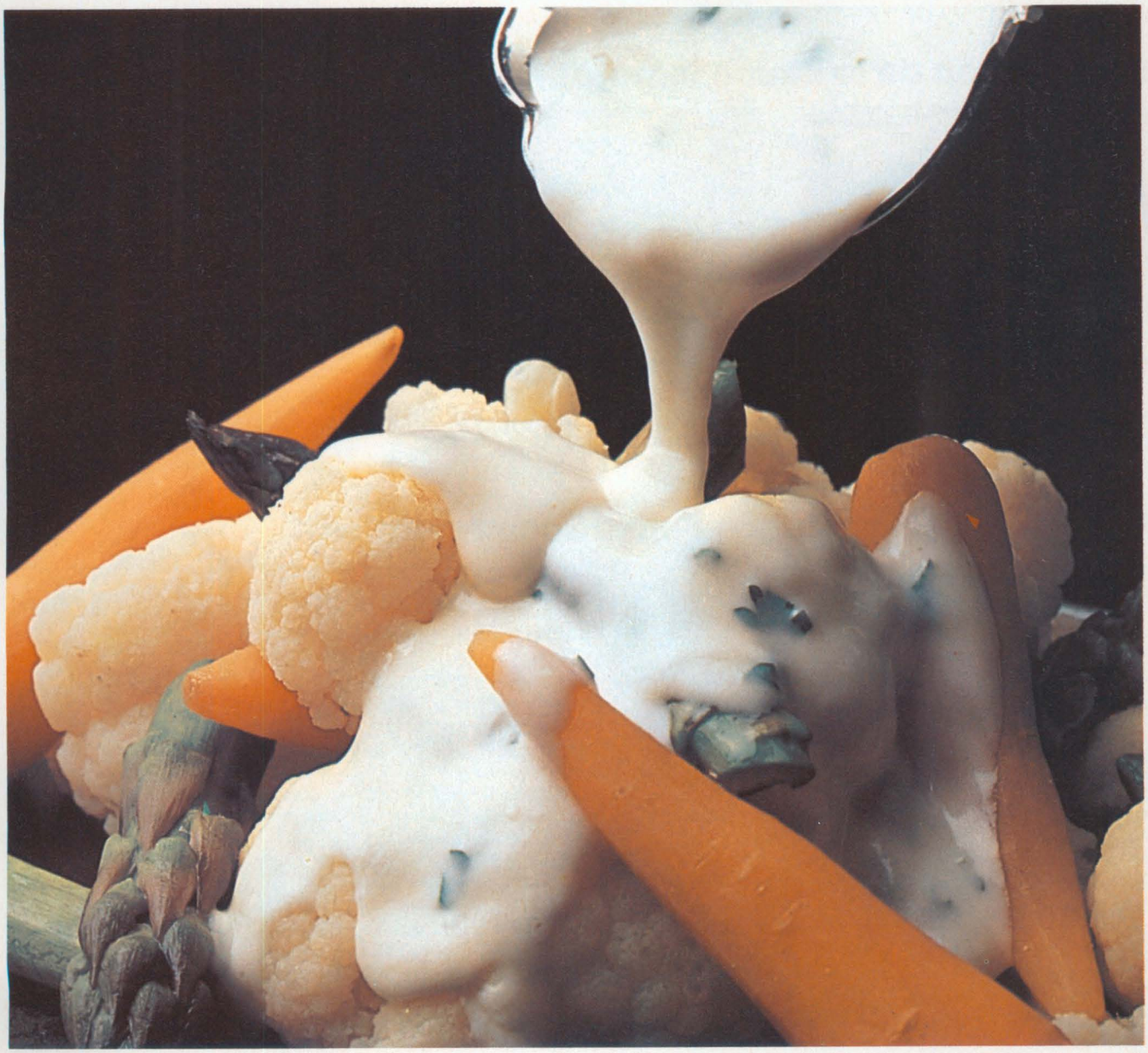
Avec les micro-ondes, il est facile de préparer des sauces onctueuses. Une bonne sauce brune vous tente, ou une béarnaise peut-être ? Rien de plus facile, et rapide aussi, à tel point que vous serez tenté de renouveler souvent l'expérience.

Faites toutes vos sauces aux micro-ondes : elles seront toujours riches et crémeuses, que vous utilisiez de la farine ou de la fécule de maïs. Les sauces à la crème ou aux oeufs ne tournent pas et il n'est pas nécessaire de les remuer constamment.

Une belle sauce transforme un plat ordinaire en mets raffiné. La plupart des sauces proposées dans cette chronique se préparent en moins de 10 minutes : préparez une sauce pendant que le plat est en attente ou, si vous préférez, faites-la d'avance, couvrez-la d'une pellicule plastique et réchauffez-la simplement aux micro-ondes au moment de servir.

Une sauce n'a pas besoin d'être élaborée pour être délicieuse. Elle sert avant tout à rehausser le plat qu'elle accompagne. Consultez le tableau de la page suivante pour savoir quelles sauces accompagneront le mieux vos plats.

Sauce à la crème



Sauce tomate

23 min

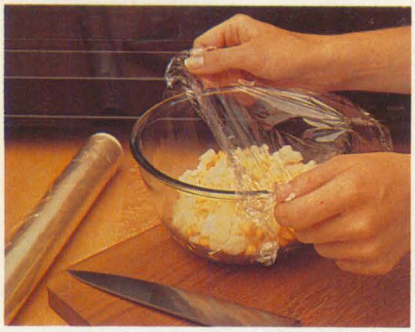
Temps d'attente : aucun

Cette délicieuse sauce tomate relèvera nombre de vos plats préférés.

1 carotte hachée fin
1 gros oignon haché fin
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 boîte de 14 oz/397 g de tomates hachées
6 olives noires dénoyautées et coupées en morceaux
4 cuil. à soupe de vin blanc sec ou de bouillon de légumes
1 feuille de laurier
1 bonne pincée de thym
sel et poivre

1 ⅜ tasse/325 ml

Préparation de la sauce tomate



Mettez *la carotte, l'oignon et l'huile dans un bol, couvrez et faites cuire 8 min à MAX. en remuant 1 fois.*

Incorporez *le reste des ingrédients, couvrez et faites cuire 7 min à MAX., jusqu'à ébullition.*

Remuez. *Diminuez la puissance à MED. et faites cuire à découvert de 8 à 10 min, jusqu'à épaississement, en remuant 1 fois.*

RAY DUNS

Les sauces et les plats qu'elles accompagnent

SAUCE	DESCRIPTION	PLATS
Béarnaise	Sauce épaisse au beurre et aux oeufs	Biftecks de choix, poisson, langue, légumes
Béchamel	Sauce blanche, ici à base de crème	Volaille, pâtes, légumes, oeufs
Aux anchois	Variante de la béchamel	Poisson
Aux oeufs	Variante de la béchamel	Poisson ou poulet froid
Mornay	Variante de la béchamel au fromage	Oeufs, poisson, légumes, plats gratinés
À la moutarde	Variante de la béchamel	Poisson fumé ou à chair blanche, légumes, porc
À l'estragon	Variante de la béchamel	Poulet, poisson à chair blanche, légumes
Brune	Sauce riche légèrement corsée	Viandes et gibiers. Pour faire réchauffer les viandes.
Au cidre	Sauce légère et fruitée	Jambon et côtelettes de porc
À la crème	Sauce riche et onctueuse	Légumes, poulet ou poisson à chair blanche
À la crème citronnée	Sauce claire enrichie d'un oeuf	Gibier
Au citron	Sauce claire au goût piquant	Poulet, jambon, boulettes de viande
Au vin rosé	Sauce au vin aux fines herbes	Poulet, dinde, porc ou jambon
À la crème sure	Sauce piquante garnie de champignons	Escalopes de veau, côtelettes de porc, jambon, gibier
Tomate	Sauce tomate consistante	Pâtes alimentaires, pizzas, jambon, poisson, volaille, aliments cuits sur le gril ou saucisses

Sauce à la crème

6 ½ min

Temps d'attente : aucun

3 cuil. à soupe de beurre
3 cuil. à soupe de farine tout usage
1 tasse/250 ml de bouillon de légumes
⅝ de tasse/150 ml de crème à 15%
1 cuil. à soupe de persil haché
sel et poivre

1 ¼ à 1 ⅜ tasse/300 à 325 ml

1 Faites fondre le beurre dans un bol couvert, de 30 à 45 s à MAX.
2 Incorporez la farine et faites chauffer 2 min à MED.
3 Ajoutez le bouillon et faites chauffer 2 min à MED.
4 Incorporez la crème et le persil et assaisonnez au goût. Faites cuire 2 ou 3 min à MED., jusqu'à consistance homogène, en remuant 1 ou 2 fois.

Sauce brune

20 ½ min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de beurre
8 oz/225 g de champignons hachés très fin
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ½ tasse/350 ml de vin rouge ou moitié vin rouge, moitié bouillon
1 bonne pincée de thym
1 feuille de laurier
sel et poivre
3 cuil. à soupe de crème à 15%

1 ⅜ tasse/325 ml

1 Faites revenir les champignons dans le beurre, de 8 à 10 min à MAX.
2 Incorporez la farine et faites chauffer 30 s à MAX.
3 Ajoutez le vin, petit à petit, en remuant bien. Incorporez le thym, la feuille de laurier et assaisonnez au goût.
4 Faites chauffer de 10 à 12 min à MED.-MAX., en remuant à toutes les 3 min.
5 Incorporez la crème et faites chauffer 2 min à MED. Passez au tamis avant de servir, si désiré.

Sauce brune

Conseils pour la cuisson des sauces

- Utilisez un bol ou un plat rond, comme un plat à soufflé, pour assurer une cuisson uniforme.
- Servez-vous d'un fouet métallique pour mélanger et remuer la sauce afin d'obtenir une belle sauce onctueuse et lustrée.
- Si vous ajoutez de la farine ou de la fécule de maïs, assurez-vous d'abord que la sauce est bien cuite, sinon elle aura un arrière-goût de fécule.
- Remuez fréquemment pour assurer une cuisson uniforme et empêcher que la sauce ne colle aux parois du bol. Suivez les recettes attentivement.
- Si vous ajoutez de la crème, faites cuire la sauce à MED. pour éviter qu'elle ne tourne.
- Remuez fréquemment les sauces lorsque vous les faites réchauffer.

À gauche : *Sauce à la crème sure*
À droite : *Sauce au citron*

Sauce à la crème sure

10¾ min

Temps d'attente : aucun

Servez cette sauce avec des viandes rôties ou du gibier et ajoutez-y le jus de cuisson de la viande pour en rehausser la saveur.

2 cuil. à soupe de beurre
4 oz/100 g de champignons en tranches
3 cuil. à soupe de farine tout usage
4 cuil. à soupe de xérès sec
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de poulet
sel et poivre

1 ¼ tasse/300 ml

1 Faites fondre le beurre de 15 à 30 s à MAX., ajoutez les champignons, couvrez et faites cuire 3 min à MAX.
2 Incorporez la farine et faites chauffer 30 s à découvert.
3 Incorporez graduellement le xérès, la crème sure et le bouillon et remuez bien jusqu'à consistance homogène. Assaisonnez au goût.
4 Faites chauffer de 7 à 9 min à MED., jusqu'à épaississement. Remuez 2 fois pendant la cuisson et ne laissez surtout pas la sauce bouillir.

Sauce au citron

5 min

Temps d'attente : aucun

3 cuil. à café de fécule de maïs
4 cuil. à soupe de jus de citron
le zeste finement râpé de 1 citron
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon de poulet
sel et poivre

1 ¼ tasse/300 ml

1 Mélangez la fécule de maïs, le jus et le zeste de citron. Ajoutez le bouillon et assaisonnez au goût.
2 Faites chauffer 5 min à MAX., jusqu'à épaississement. Remuez à mi-cuisson puis au moment de servir.

Sauce au vin rosé

14½ min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de beurre
1 oignon haché fin
1 poivron vert, épépiné et coupé en morceaux
1 branche de céleri tranchée
2 cuil. à soupe de farine tout usage
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de poulet
⅝ de tasse/150 ml de vin rosé
2 cuil. à café de pâte de tomates
¼ de cuil. à café de persil séché
¼ de cuil. à café de sauge séchée
¼ de cuil. à café d'estragon séché
sel et poivre

1 ¼ tasse/300 ml

1 Faites dorer l'oignon, le poivron et le céleri dans le beurre, dans un bol couvert, de 8 à 10 min à MAX.
2 Incorporez la farine et faites chauffer 30 s à MAX.
3 Ajoutez le bouillon, le vin et la pâte de tomates. Mélangez bien le tout. Ajoutez les fines herbes et assaisonnez au goût.
4 Faites cuire de 6 à 8 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant à toutes les 2 min.

Sauce au cidre

24 min

Temps d'attente : aucun

1 oignon haché fin
1 pomme à couteau hachée fin
6 cuil. à soupe de bouillon de poulet
1 ¼ tasse/300 ml de cidre sec
sel et poivre
6 cuil. à café de fécule de maïs
1 ou 2 cuil. à soupe d'eau

1 ⅜ tasse/325 ml

1 Mettez l'oignon, la pomme et le bouillon dans un bol et faites cuire à couvert pendant 15 min à MED.-MAX.
2 Incorporez le cidre et assaisonnez au goût. Faites chauffer, à couvert, 5 min à MAX.
3 Délayez la fécule de maïs dans l'eau puis incorporez à la sauce.
4 Faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant 2 fois.

Béarnaise

1¾ min

Temps d'attente : aucun

Cette recette se prépare avec un mélangeur ou un robot culinaire. Si vous n'en avez pas, préparez la béarnaise en suivant la recette donnée à la page 572.

3 jaunes d'oeufs
½ cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
½ cuil. à soupe de vin blanc sec
1 bonne pincée d'estragon frais ou séché
sel et poivre
3 oz/75 g de beurre
1 cuil. à soupe d'oignon haché très fin

⅝ de tasse/150 ml

1 Mélangez jaunes d'oeufs, vinaigre, vin, estragon, sel et poivre, 5 s au mélangeur, jusqu'à consistance homogène.
2 Faites blondir l'oignon dans le beurre, à couvert, de 45 à 75 s à MAX.
3 Ajoutez en un filet continu au premier mélange, en brassant à basse vitesse, jusqu'à ce que la sauce soit bien épaisse.
4 Versez dans une saucière et faites chauffer 1 ou 2 min à MED., jusqu'à consistance épaisse et bien crémeuse, en remuant à toutes les 30 s.

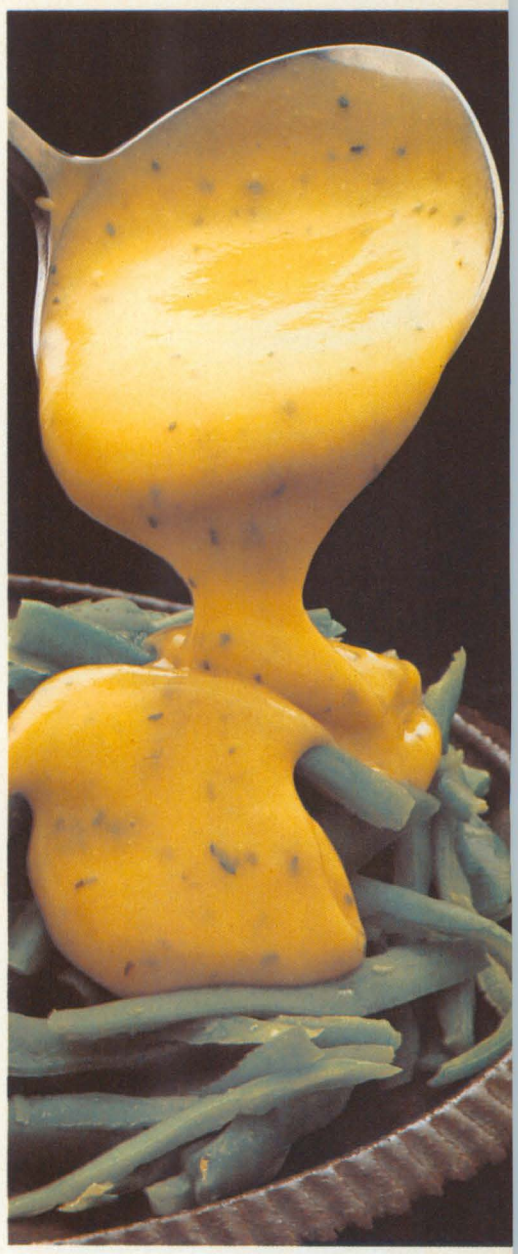
VARIANTE
Pour une béarnaise plus liquide, ne faites pas réchauffer aux micro-ondes après avoir versé la sauce dans une saucière.

Sauce à la crème citronnée

8 min

Temps d'attente : aucun

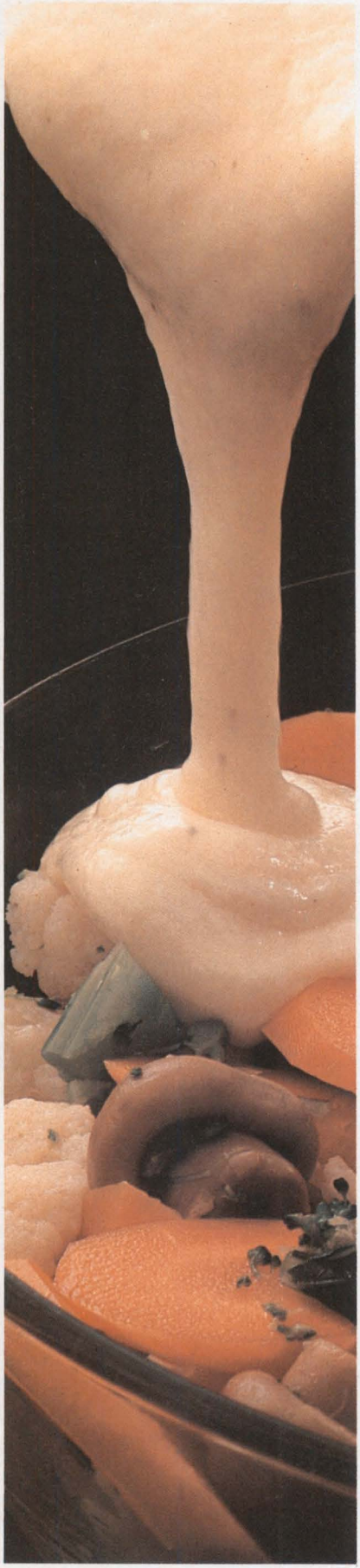
1 cuil. à soupe de moutarde préparée
1 ¼ tasse/300 ml de crème à 15%
3 cuil. à soupe de jus de citron
sel et poivre
8 cuil. à soupe de lait
1 jaune d'oeuf

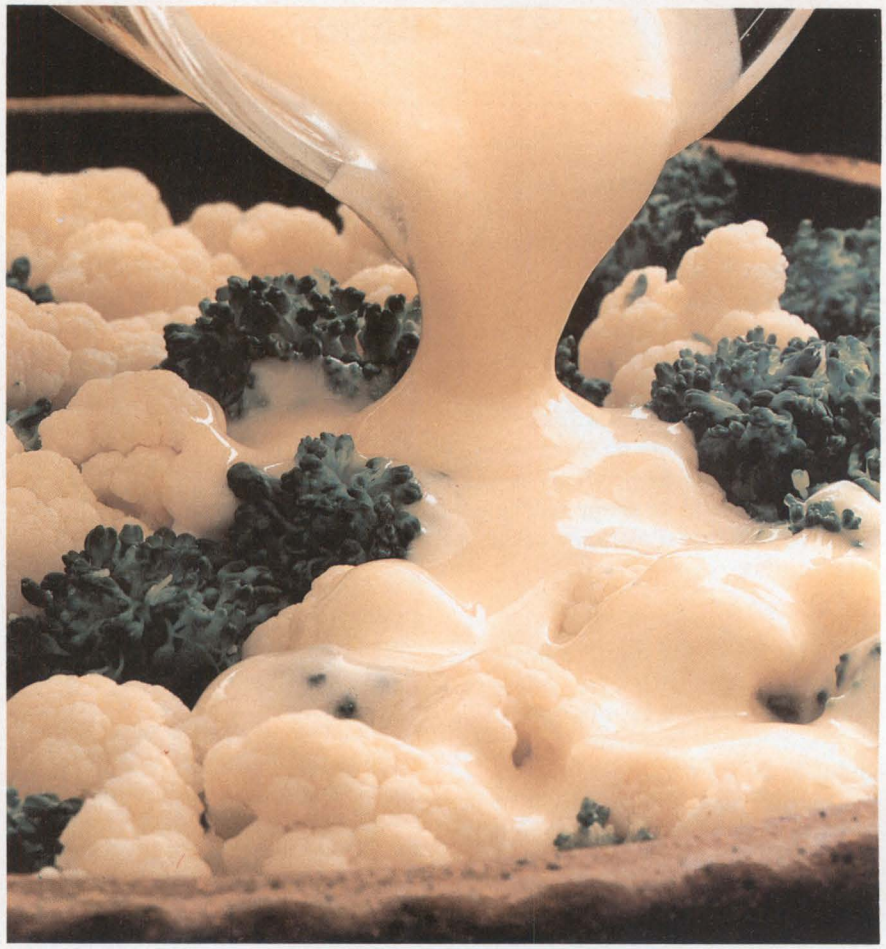


Béarnaise

1 ⅜ tasse/325 ml

1 Versez la moutarde dans un bol et incorporez délicatement la crème avec une cuiller en bois. Ajoutez le jus de citron, assaisonnez au goût et mélangez.
2 Couvrez et faites chauffer 5 min à MED.
3 Fouettez ensemble le lait et le jaune d'oeuf puis ajoutez-y un peu de sauce chaude. Mélangez bien.
4 Versez dans la sauce en fouettant bien puis faites chauffer 3 ou 4 min à MED., jusqu'à épaississement, en remuant 2 fois.





Béchamel

8 min

Temps d'attente : aucun

L'oignon et la feuille de laurier relèvent délicatement cette sauce blanche.

2 cuil. à soupe de beurre
1 petit oignon haché fin
3 cuil. à soupe de farine tout usage
sel et poivre
1 ¼ tasse/300 ml de crème à 15%
1 petite feuille de laurier

1 ¼ tasse/300 ml

1 Faites blondir l'oignon dans le beurre, 1 ou 2 min à MAX.
2 Incorporez la farine et assaisonnez au goût. Faites chauffer 1 min à MED.
3 Incorporez la crème petit à petit puis ajoutez la feuille de laurier et faites chauffer de 6 à 8 min à MED., jusqu'à épaississement, en remuant 3 fois pendant la cuisson. Passez au tamis puis servez.

Ci-dessus : *Sauce Mornay*
À gauche : *Béchamel*

VARIANTES

- **Sauce aux anchois :** ajoutez 1 ou 2 cuil. à soupe d'essence d'anchois et un peu de jus de citron à la béchamel.
- **Sauce aux oeufs :** ajoutez un oeuf dur haché et 2 cuil. à café de ciboulette hachée à la béchamel.
- **Sauce Mornay :** ajoutez de 4 à 6 cuil. à soupe de parmesan et de gruyère râpés et ½ cuil. à café de moutarde de Dijon à la béchamel et remuez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- **Sauce à l'estragon :** ajoutez 1 cuil. à soupe d'estragon frais haché à la béchamel.
- **Sauce à la moutarde :** incorporez 1 cuil. à café de moutarde préparée, 1 cuil. à café de vinaigre de vin blanc et 1 cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule) à la béchamel.

Le gibier à plume

La cuisson du gibier aux micro-ondes donne des résultats parfaits. Pour un repas des plus appétissants, et original de surcroît, essayez l'une des recettes proposées dans cette chronique.

Le faisan, la gélinotte et la perdrix sont parmi le gibier le plus apprécié. On les trouve assez facilement, pendant la saison de la chasse, chez les bouchers et dans les grands magasins d'alimentation. Vous les trouverez aussi au comptoir des aliments surgelés, dans la plupart des magasins, une fois la saison de chasse terminée. Le faisan pèse de 1 ½ à 3 lb/700 g à 1,5 kg et un oiseau de bonne grosseur convient à quatre personnes. Il est toutefois recommandé de se procurer un couple d'oiseaux pour quatre convives. La gélinotte et la perdrix sont plus petites et il faut compter un oiseau pour deux personnes.

La pintade, le pigeonneau et la caille se trouvent à longueur d'année dans les supermarchés et les boucheries. La pintade est un gros oiseau dont le poids varie entre 2 ¾ et 3 ¼ lb/1,2 et 1,5 kg; un oiseau convient parfaitement à quatre personnes. Le pigeonneau est plus petit et il faut en compter un par personne. Enfin, la caille, très petite, ne pèse que 4 oz/100 g une fois apprêtée. Prévoyez deux cailles par personne.

Réglez le four à MED. pour la cuisson du gibier, ce qui vous donnera un oiseau cuit uniformément et à la peau croustillante. Le faisan, la perdrix et la gélinotte sont excellents rôtis; badigeonnez la peau de sauce avant la cuisson pour lui donner une belle couleur appétissante. Pesez le gibier avant la cuisson et comptez de 8 à 10 min par lb/450 g. Laissez reposer 10 min avant de servir. Les pintages et les cailles peuvent être indifféremment rôties ou préparées en casserole, tandis qu'il est préférable de cuisiner le pigeonneau en casserole seulement, cet oiseau ayant un goût prononcé. Enfin, dernier conseil, ne faites jamais trop cuire le gibier car la chair se dessèche et durcit facilement.

Faisan rôti au porto

RAY DUNS

Préparation du faisan rôti

Essuyez *bien l'oiseau. Pesez-le et déterminez le temps de cuisson (8 à 10 min par lb/450 g). Mélangez 1 cuil. à soupe de beurre et ½ cuil. à café de concentré de boeuf et badigeonnez bien le faisan.*

Glissez-le *dans un sac de cuisson, la poitrine en dessous, et déposez-le sur une grille. Fermez lâchement le sac pour permettre à la vapeur de s'échapper.*

Déposez *le tout sur un plateau ou une grande assiette et faites cuire à MED. la moitié du temps nécessaire.*

Retournez *le faisan, la poitrine sur le dessus, et terminez la cuisson. Laissez reposer 10 min recouvert de papier aluminium.*

RAY DUNS

Notes sur la congélation

Pour décongeler du gibier surgelé, retirez les attaches métalliques et laissez l'oiseau dans son emballage. Réglez le four à DÉCONGÉLATION et comptez 5 ou 6 min par lb/450 g. À mi-temps, retirez l'oiseau de l'emballage et déposez-le dans une assiette, en protégeant, au besoin, les ailes et le bout des pattes avec de petits morceaux de papier aluminium.

Laissez reposer 5 min, enlevez le papier aluminium, retirez les abattis et rincez bien l'oiseau à l'eau froide courante.

Essuyez avec du papier absorbant.

Micro-trucs

Une sauce à la mie de pain est le parfait accompagnement de tout gibier rôti. Préparez-la aux micro-ondes comme suit : mélangez ½ petit oignon râpé, 1 feuille de laurier, 1 bonne pincée de clou de girofle moulu ou de muscade, ⅝ de tasse/150 ml de lait, 2 oz/50 g de pain de mie frais, tranché, les croûtes enlevées, et coupé en petits dés, 2 cuil. à soupe de beurre en petits dés et des assaisonnements en quantité. Pendant que le gibier est en attente, faites cuire cette sauce 3 ou 4 min à MED., en remuant 2 fois et en écrasant le mélange à la fourchette. Retirez la feuille de laurier.

Faisan rôti au porto

26 min

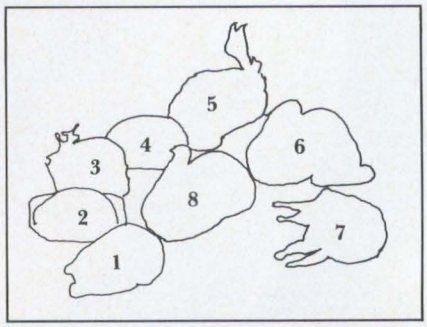
Temps d'attente : 10 min

Si vous ne pouvez trouver un oiseau de 3 lb/1,5 kg, achetez deux faisans de même poids pour 4 personnes.

1 faisan prêt à cuire et bridé de 3 lb/1,5 kg
1 cuil. à soupe de beurre ramolli
½ cuil. à café de préparation pour sauce brune
1 gousse d'ail grossièrement hachée
1 cuil. à café de fécule de maïs
le jus de ½ citron
⅜ de tasse/75 ml de porto
1 cuil. à café de sucre
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Nettoyez et essuyez le faisan avec du papier absorbant.
2 Pesez-le et déterminez le temps de cuisson en comptant de 8 à 10 min par lb/450 g.
3 Mélangez le beurre et la préparation pour sauce brune et badigeonnez bien l'oiseau. Glissez l'ail dans l'oiseau, puis suivez les étapes 2, 3 et 4 ci-contre.
4 Laissez reposer le faisan et préparez la sauce : délayez la fécule de maïs dans le jus de citron, ajoutez le jus de cuisson, le porto, le sucre et les assaisonnements. Faites chauffer 2 min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à épaississement. Versez dans une saucière bien chaude et servez avec le faisan, accompagné de croustilles.



Gibier à plume, page suivante : 1 *Perdrix,* **2** *Perdrix,* **3** *Pigeonneau,* **4** *Pigeonneau,* **5** *Poule faisane (oiseau charnu),* **6** *Pintade,* **7** *Cailles et oeufs de caille,* **8** *Faisan.*

Conseils du chef

La chair maigre du gibier se marie bien aux sauces riches à base de vin, de vermouth, de porto, de cognac et de crème. La sauce à la mie de pain (voir Micro-trucs, p. 620) est très appréciée avec le gibier, de même que les confitures et gelées acidulées comme la gelée de groseilles rouges.

La plupart des légumes accompagnent bien le gibier mais les pommes de terre sont tout indiquées car elles absorbent la sauce riche servie avec la viande. Servez aussi les pommes de terre en fines tranches rôties ou accompagnez simplement le gibier de croustilles.

Cailles, sauce tomate

11 min

Temps d'attente : 5 min

La chair de la caille a un goût plus délicat et raffiné que celle des autres oiseaux. Préparez donc une sauce parfumée et légère pour l'accompagner.

4 cailles prêtes à cuire de 4 oz/100 g chacune
1 cuil. à soupe de beurre ramolli
½ cuil. à café de fécule de maïs délayée dans 1 cuil. à soupe d'eau
1 tomate pelée, épépinée et coupée en petits cubes
2 cuil. à soupe de crème à 35%
1 cuil. à soupe de pâte de tomates

MARINADE
1 gousse d'ail écrasée
½ petit oignon haché fin
⅝ de tasse/150 ml de jus de tomate
12 baies de genièvre écrasées
1 cuil. à café de sauce Worcestershire
sel et poivre

2 À 4 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients de la marinade, ajoutez les cailles, couvrez et faites mariner au réfrigérateur pendant 8 h.

2 Égouttez et réservez la marinade. Essuyez bien les cailles et badigeonnez de beurre; glissez-les dans un grand sac de cuisson et déposez-les sur une grille. Fermez le sac lâchement avec une attache non métallique.

3 Faites cuire de 8 à 10 min à MED., en retournant les cailles 1 fois à mi-cuisson. Transvidez dans une assiette de service bien chaude, couvrez de papier aluminium et laissez reposer 5 min.

4 Délayez la fécule dans l'eau, ajoutez la marinade, la tomate, la crème, la pâte de tomates et le jus de cuisson.

5 Faites chauffer de 3 à 5 min à MAX., en remuant 1 fois. Servez cette sauce avec les cailles.

Conseils du chef

RAY DUNS

Achetez des cailles bridées et prêtes à cuire, sinon vous devrez fixer les pattes avec des cure-dents pour éviter qu'elles ne cuisent trop. Pressez les cuisses de chaque côté contre la poitrine de l'oiseau et glissez le cure-dent dans l'articulation de la patte et dans la poitrine. N'oubliez pas d'enlever les cure-dents avant de servir.

Gibier en casserole

37¼ min

Temps d'attente : 10 min

Utilisez 2 lb/1 kg de gibier, soit 3 ou 4 pigeonneaux ou, pour une casserole au goût moins prononcé, 1 pigeonneau, 1 perdrix et 1 gélinotte.

2 lb/1 kg de gibier prêt à cuire, les oiseaux coupés en deux
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
3 cuil. à soupe de miel liquide
1 cuil. à soupe de sauce soya
1 pomme à cuire pelée, le coeur enlevé et tranchée
4 oz/100 g de champignons tranchés

MARINADE
2 cuil. à soupe d'huile
4 cuil. à soupe de vinaigre de vin ou de vinaigre de cidre
1 petit oignon haché fin
1 gousse d'ail écrasée
⅝ de tasse/150 ml de jus de pomme ou de cidre
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients de la marinade. Essuyez bien les oiseaux, déposez-les dans un bol et versez-y la marinade. Couvrez et laissez mariner de 6 à 8 h.
2 Égouttez et réservez la marinade.
3 Faites fondre le beurre à couvert de 15 à 30 s à MAX.
4 Incorporez la farine puis ajoutez graduellement la marinade, le miel et la sauce soya. Faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois.
5 Ajoutez le gibier, couvrez et faites cuire de 30 à 35 min à MED., jusqu'à tendreté.
6 Incorporez les pommes et les champignons et faites cuire encore 4 ou 5 min. Laissez reposer 10 min.

VARIANTE
Gibier à l'orange : remplacez le jus de pomme ou le cidre par du jus d'orange et les tranches de pomme par des quartiers d'orange (2 oranges) débarrassés de leurs membranes.

Pintade au vin rouge

29 min

Temps d'attente : 10 min

1 pintade de 2 ½ lb/1,25 kg coupée en 8 morceaux
8 tranches épaisses de bacon de dos ou de bacon maigre
12 petits oignons coupés en quatre

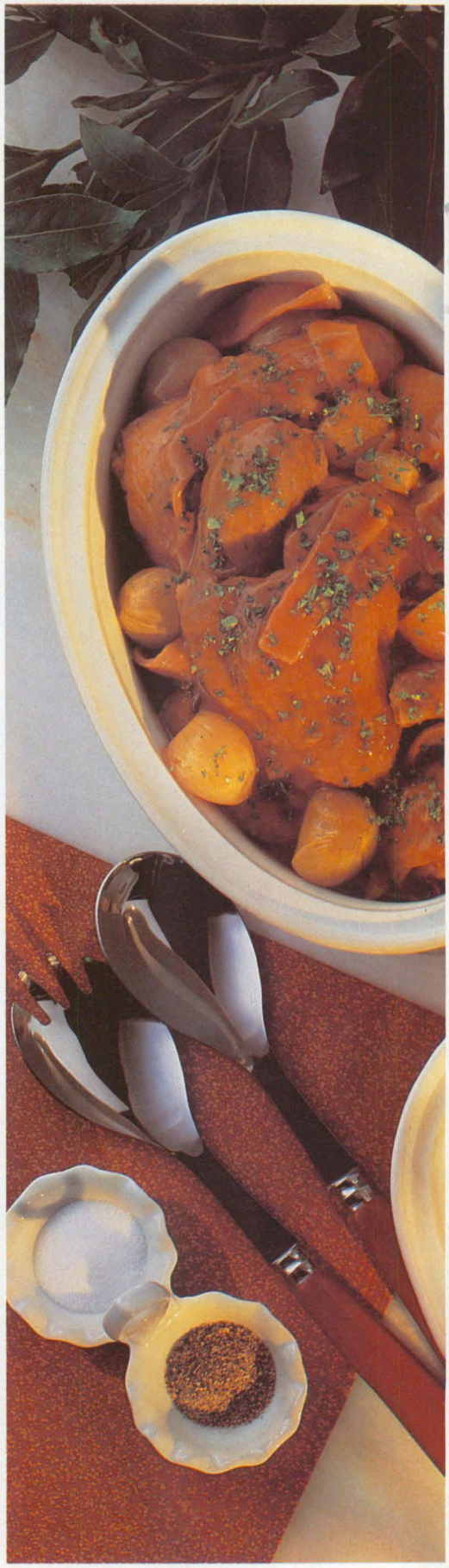
SAUCE
2 oz/50 g de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de poulet chaud
1 ¼ tasse/300 ml de vin rouge
1 cuil. à soupe de cassonade dorée
2 gousses d'ail écrasées
1 cuil. à soupe de fines herbes fraîches hachées ou 1 cuil. à café de fines herbes séchées
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre de 30 à 60 s à MAX.
2 Incorporez la farine puis ajoutez graduellement le bouillon et le vin, puis la cassonade, l'ail, les fines herbes, la pâte de tomates et les assaisonnements.
3 Faites chauffer 3 ½ ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois.
4 Ajoutez la pintade, le bacon et les petits oignons et mélangez bien le tout. Couvrez et faites cuire de 25 à 30 min à MED., jusqu'à tendreté, en remuant à mi-cuisson. Laissez reposer 10 min avant de servir.

Conseils du chef

Demandez au boucher de couper la pintade en morceaux ou faites-le vous-même à l'aide d'un couteau bien aiguisé : découpez d'abord les cuisses, puis coupez chacune en deux; découpez les ailerons avec un peu de la poitrine, puis le reste de la poitrine en deux.



Dans le sens des aiguilles d'une montre à partir d'en haut, à gauche : *Pintade au vin rouge; Perdrix et tagliatelles; Gibier en casserole*

PAUL WEBSTER

Perdrix et tagliatelles

18 min

Temps d'attente : 5 min

10 oz/275 g de tagliatelles
1 botte d'échalotes coupées en biais
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
4 oz/100 g de champignons tranchés
1 avocat mûr en tranches arrosé de 1 cuil. à soupe de jus de citron
2 tomates coupées en 8 morceaux
sel et poivre
2 perdrix de 10 oz/275 g chacune, coupées en deux
¼ de cuil. à café de piment de la Jamaïque
1 morceau de ½ po/12 mm de racine de gingembre pelée et hachée fin
2 cuil. à soupe de beurre ramolli
½ cuil. à café de fécule de maïs
4 cuil. à soupe de gelée de groseilles rouges
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
cresson pour garnir

4 PERSONNES

1 Versez les pâtes dans un grand bol, couvrez d'eau bouillante et faites cuire 4 ou 5 min à MAX.; égouttez bien.

2 Versez les échalotes dans un plat peu profond et ajoutez 1 cuil. à soupe d'huile. Incorporez les champignons et faites cuire 2 min à MAX., en remuant 1 fois. Ajoutez l'avocat, les tomates et les assaisonnements.

3 Essuyez bien les perdrix avec du papier absorbant. Parsemez-les de piment de la Jamaïque, de gingembre et de noix de beurre. Déposez les oiseaux sur une grille, dans un plateau ou une grande assiette.

4 Faites cuire de 10 à 12 ½ min à MED., en retournant la viande à mi-cuisson. Couvrez lâchement de papier aluminium et laissez reposer 5 min.

5 Délayez la fécule de maïs dans un peu d'eau froide, ajoutez le jus de cuisson, la gelée et le vinaigre de vin. Faites chauffer 1 min à MAX., en remuant 1 fois.

6 Versez les pâtes dans une assiette de service, ajoutez le mélange aux champignons et le reste de l'huile et remuez bien le tout. Faites réchauffer 1 min à MAX.

7 Badigeonnez les perdrix de la sauce aux groseilles rouges et disposez-les sur les pâtes. Garnissez de cresson et servez.

Les groseilles et les baies

La saison des groseilles et des baies est courte. Aussi faut-il en profiter au maximum lorsqu'elles sont disponibles dans le commerce. Cuites aux micro-ondes, elles conservent leur merveilleux goût acidulé.

Les groseilles et les baies fraîches sont fermes et dodues et ont une couleur éclatante. Vérifiez toujours les fruits au fond des boîtes que vous achetez et, si vous les cueillez vous-même, ne les entassez pas trop dans les contenants. Conservez-les au réfrigérateur quelques jours seulement.

Les groseilles existent en trois variétés : noires (cassis), rouges ou blanches. Ces dernières sont assez rares et elles sont plus sucrées que les autres variétés. Si vous en utilisez dans les recettes proposées ici, il faudra diminuer la quantité de sucre. Préparez une délicieuse compote de groseilles variées, à la saveur douce et acidulée. Transformez les cassis et les groseilles rouges en mousses et en bavaroises appétissantes et richement colorées, ou en tartes et en pavés garnis de fruits pochés entiers.

Les canneberges sont des fruits plus gros et fermes, au goût amer. On s'en sert surtout dans la préparation de sauces, de confitures et de pâtisseries.

Les bleuets (myrtilles d'Amérique) sont de petits fruits bleu noir aux reflets violets. La tarte aux bleuets fait partie des plats traditionnels d'Amérique du Nord, mais les bleuets peuvent aussi être pochés et garnir les gâteaux au fromage, ou être macérés dans du porto et servis tels quels avec du sucre.

Préparez les petits fruits au moment de vous en servir. Mettez-les dans une passoire et rincez-les à l'eau froide courante; égouttez sur du papier absorbant. Les canneberges et les bleuets s'utilisent tels quels tandis qu'il est préférable d'équeuter les groseilles (voir page suivante).

PAUL WEBSTER

Bagatelle aux cassis et aux framboises

13½ min

Temps d'attente : aucun

8 petits gâteaux de Savoie
3 cuil. à soupe de confiture de cassis
10 oz/275 g de framboises
8 oz/225 g de cassis équeutés
⅓ de tasse/65 g de sucre super fin
2 cuil. à soupe d'eau
5 cuil. à soupe de xérès ou de rhum
1 oeuf
3 cuil. à soupe de fécule de maïs
2 cuil. à soupe de cassonade dorée
le zeste râpé et le jus de 1 orange
¼ de cuil. à café de vanille
2 ½ tasses/600 ml de lait
1 ¼ tasse/300 ml de crème à 35%

6 PERSONNES

1 Coupez les petits gâteaux en deux, tartinez-les de confiture et refermez-les. Disposez-les au fond d'un plat profond et couvrez-les des framboises après en avoir mis une douzaine de côté pour la décoration.

2 Versez les cassis dans un bol, incorporez le sucre et l'eau et couvrez. Faites cuire 3 ½ ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois. Ajoutez le xérès ou le rhum et versez sur les framboises.

3 Mélangez oeuf, fécule de maïs, cassonade, zeste et jus d'orange et vanille. Faites chauffer le lait 3 ou 4 min à MAX., ajoutez en fouettant bien, puis passez le tout au tamis.

4 Faites cuire 7 min à MED., en remuant à toutes les 2 min à l'aide d'un fouet. Laissez refroidir, puis versez dans le plat et réfrigérez.

5 Garnissez de crème fouettée, de biscuits au ratafia et de framboises entières.

Tarte aux groseilles rouges et aux pêches

15 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de groseilles rouges équeutées
2 cuil. à soupe de sucre
1 ¼ tasse/300 ml d'eau
4 cuil. à café d'arrow-root
3 pêches pelées et tranchées ou 1 boîte de 15 oz/425 g de pêches en tranches bien égouttées
1 fond de tarte cuit de 9 po/23 cm (voir p. 370)
3 cuil. à soupe de gelée de groseilles rouges

6 PERSONNES

1 Mettez les groseilles dans un bol avec le sucre et l'eau, couvrez. Faites cuire 5 min à MAX. en remuant 2 fois.

2 Délayez l'arrow-root dans 1 cuil. à soupe d'eau et incorporez aux groseilles. Faites chauffer 4 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez refroidir.

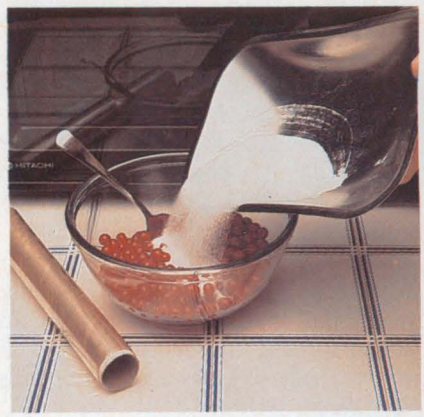
3 Versez dans la croûte et garnissez des pêches en tranches.

4 Versez la gelée de groseilles dans un petit bol et faites chauffer 1 min à MAX., en brassant 1 fois. Badigeonnez-en les pêches et laissez prendre avant de servir.

De gauche à droite : *Mousse aux groseilles rouges; Bagatelle aux cassis et aux framboises; Tarte aux groseilles rouges et aux pêches*

Préparation et cuisson de groseilles

Préparez *1 lb/450 g de groseilles en tenant une extrémité de la tige et en équeutant les fruits dans un bol à l'aide d'une fourchette.*



Incorporez *du sucre super fin si désiré et 2 cuil. à soupe d'eau. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et déposez au four.*

RAY DUNN

Faites cuire *5 min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à tendreté. Laissez reposer 5 min avant de servir.*

Mousse aux groseilles rouges

13 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de groseilles rouges équeutées
½ tasse/100 g de sucre
1 cuil. à soupe de sucre super fin
2 cuil. à café de fécule de maïs
1 oeuf légèrement battu
2 jaunes d'oeufs
1 ¼ tasse/300 ml de lait
2 ou 3 gouttes d'extrait de vanille
⅝ de tasse/150 ml de crème à 35%
groseilles rouges entières pour garnir

6 PERSONNES

1 Mettez les groseilles dans un grand bol, ajoutez le sucre et couvrez. Faites cuire 6 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant 2 fois. Écrasez les fruits à la fourchette et réservez.
2 Mélangez le sucre super fin et la fécule de maïs, ajoutez graduellement l'oeuf battu et les jaunes d'oeufs. Faites chauffer le lait 2 ou 2 ½ min à MAX. Ajoutez-le aux oeufs, puis passez le tout au tamis. Incorporez la vanille.
3 Faites cuire la crème anglaise de 5 à 7 min à MED., en remuant au fouet après 2 min de cuisson puis à toutes les 30 s. Laissez refroidir puis réfrigérez.
4 Fouettez la crème jusqu'à formation de pics légers. Incorporez la crème anglaise aux groseilles cuites, puis incorporez délicatement la crème fouettée. Versez dans des plats individuels.

Pavé aux cassis

11 min

Temps d'attente : 3 min

1 ½ lb/700 g de cassis équeutés
3 cuil. à soupe de jus d'orange
½ tasse/100 g de cassonade dorée
1 tasse/100 g de farine à pâtisserie
1 tasse/100 g de farine de blé entier
1 bonne pincée de sel
½ cuil. à café de poudre à pâte
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de sucre super fin
le zeste râpé de 1 orange
⅝ de tasse/150 ml de lait
1 cuil. à soupe de cassonade

RAY DUNS

À gauche : *Bavaroise aux cassis*
À droite : *Pavé aux cassis*

4 PERSONNES

1 Mettez les fruits, le jus et la cassonade dans un plat de 8 po/20 cm.
2 Faites cuire à couvert 6 min à MAX., en remuant 1 fois.
3 Tamisez ensemble les farines, le sel et la poudre à pâte. Ajoutez le beurre en travaillant bien le mélange puis incorporez le sucre et le zeste d'orange. Ajoutez suffisamment de lait pour faire une belle pâte homogène et souple.
4 Abaissez la pâte sur ½ po/12 mm d'épaisseur puis taillez en rondelles de 2 po/5 cm. Disposez-les en cercle près des bords. Badigeonnez de lait et parsemez de cassonade.
5 Faites cuire 5 ou 6 min à MAX., en tournant le plat 1 fois. Laissez reposer 3 min puis passez sous le gril.

Bavaroise aux cassis

4¼ min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de cassis équeutés
2 cuil. à soupe d'eau
1 ¼ tasse/300 ml de yogourt nature à faible teneur en gras
2 cuil. à café de gélatine en poudre
2 cuil. à soupe de sucre
2 blancs d'oeufs
¾ oz/20 g d'amandes mondées

4 PERSONNES

1 Mélangez les cassis et l'eau et réduisez en purée. Passez au tamis puis incorporez le yogourt.
2 Faites tremper la gélatine dans 2 cuil. à soupe d'eau pendant 5 min. Faites chauffer de 20 à 30 s à MAX.
3 Versez sur la purée de cassis en

brassant constamment. Ajoutez du sucre au goût.

4 Fouettez les blancs d'oeufs jusqu'à formation de pics légers puis incorporez-les délicatement à la purée de cassis. Versez dans un plat de service ou dans des coupes. Couvrez et réfrigérez jusqu'au moment de servir.

5 Faites chauffer les amandes dans une assiette 4 ou 4 ½ min à MAX., en les remuant 1 fois. Laissez-les refroidir puis parsemez-en le dessus de la bavaroise. Si désiré, garnissez plutôt de yogourt et de cassis cuits.

Conseils minceur

Omettez les amandes : une portion ne contiendra que 90 calories/380 kilojoules. Un dessert minceur parfait !

Tarte aux bleuets

10 min

Temps d'attente : aucun

1 fond de tarte cuit de 9 po/23 cm (voir p. 370)
1 lb/450 g de bleuets
½ tasse/100 g de sucre
½ tasse/50 g de farine tout usage
½ cuil. à café de zeste de citron finement râpé
¼ de cuil. à café de cannelle
¼ de cuil. à café de muscade

GARNITURE
2 oz/50 g de gruau d'avoine à cuisson rapide
2 cuil. à soupe de cassonade
½ cuil. à café de cannelle
2 oz/50 g de beurre ou de margarine en petits dés

6 PERSONNES

1 Mélangez bleuets, sucre, farine, zeste de citron et épices. Versez dans la croûte.

2 Mélangez le gruau d'avoine, la cassonade et la cannelle, puis ajoutez le beurre en travaillant bien le mélange jusqu'à ce qu'il soit grumeleux. Parsemez-en les fruits.

3 Déposez la tarte sur une feuille de papier ciré et faites cuire 5 min à MAX., en tournant l'assiette du quart 1 fois pendant la cuisson.

4 Diminuez la puissance à MED. et faites cuire de 5 à 10 min, jusqu'à ébullition, en tournant l'assiette du quart à toutes les 2 min.

Notes sur la congélation

Pour faire décongeler 1 lb/450 g de bleuets surgelés, déposez-les dans un bol, réglez le four à DÉCONGÉLATION et comptez de 8 à 12 min, en remuant 2 fois. Laissez reposer de 10 à 15 min.

Compote de groseilles

8 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de groseilles rouges équeutées
1 lb/450 g de cassis équeutés
½ lb/225 g de groseilles blanches équeutées
6 à 8 cuil. à soupe de sucre
2 cuil. à soupe de jus d'orange
2 cuil. à soupe de rhum

4 À 6 PERSONNES

1 Mettez les fruits dans un grand bol et ajoutez le sucre et le jus d'orange.

2 Faites cuire à couvert de 8 à 10 min à MAX., en remuant délicatement 2 ou 3 fois pendant la cuisson.

3 Incorporez le rhum. Servez bien chaud.

Tarte aux bleuets

Pain aux canneberges

21 min

Temps d'attente : 15 min

1 ½ tasse/175 g de farine tout usage tamisée
1 cuil. à café de poudre à pâte
¾ de tasse/175 g de cassonade dorée
3 oz/75 g de beurre ramolli
1 cuil. à soupe d'huile végétale
2 oeufs
2 oz/50 g de noix de Grenoble hachées
2 oz/50 g de noix de coco séchée
1 cuil. à café d'extrait de vanille
8 oz/225 g de canneberges
1 boîte de 13 ¼ oz/376 g d'ananas broyé bien égoutté, 2 cuil. à soupe de jus réservées

DÉCORATION

2 cuil. à soupe de sucre glace
2 oz/50 g de noix de coco séchée

6 À 8 PERSONNES

1 Foncez un moule à pain de 7 ½ tasses/2 l de papier ciré. Mélangez bien tous les ingrédients du pain dans un grand bol puis versez dans le moule et lissez la surface. Déposez sur une assiette renversée.

2 Faites cuire 9 min à MED., en tournant le moule du quart à toutes les 2 min. Augmentez la puissance à MAX. et laissez cuire encore de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le pain soit bien levé, en tournant le moule du quart à toutes les 2 min.

3 Retirez du four, couvrez d'une feuille de papier absorbant et laissez reposer 15 min.

4 Déposez 2 feuilles de papier absorbant sur une grille métallique et tamisez un peu de sucre glace au-dessus du papier. Renversez ensuite le pain sur cette grille. Saupoudrez le dessus du pain de sucre glace tamisé et parsemez de noix de coco séchée.

Notes sur la congélation

On peut aussi utiliser des canneberges surgelées dans ces recettes : mettez-les dans une assiette, réglez le four à DÉCONGÉLATION et comptez 3 ou 4 min en remuant à chaque minute. Laissez reposer de 10 à 15 min.

Pain aux canneberges

Sauce aux canneberges

16 min

Temps d'attente : aucun

Voici une sauce colorée pour accompagner la volaille rôtie, le porc ou le jambon. Servez-la chaude ou froide.

12 oz/350 g de canneberges
⅝ de tasse/150 ml d'eau
¾ de tasse/175 g de sucre
le zeste râpé de 1 citron
1 cuil. à café de jus de citron
½ bâton de cannelle

2 ½ tasses/600 ml

1 Mettez les canneberges dans un grand bol et ajoutez le reste des ingrédients.

2 Couvrez et faites cuire 8 min à MAX., en remuant et en écrasant les baies 2 fois. Réglez le four à DÉCONGÉLATION puis laissez cuire 8 min en remuant 2 fois.

3 Couvrez et laissez refroidir. La sauce épaissira en refroidissant.

Les côtelettes de porc

Ayez toujours des côtelettes de porc au congélateur. Elles se décongèlent en moins de 15 min aux micro-ondes et se transforment en un tournemain en délicieux petits plats.

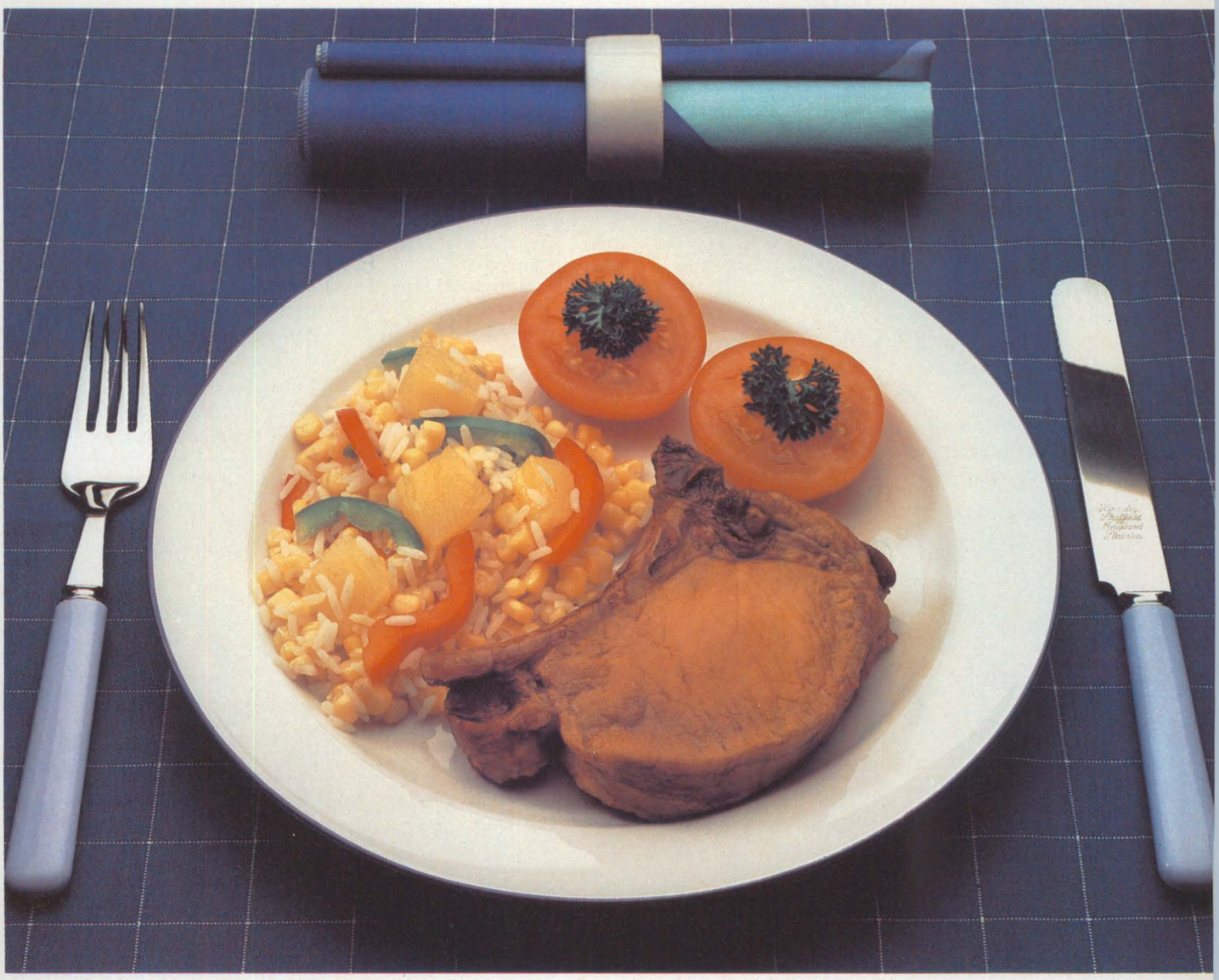
Le porc est une viande assez riche en matières grasses; il ne faut donc pas le congeler trop longtemps. Prévoyez de 4 à 6 mois u maximum. Choisissez de belles côtelettes à chair ferme et légèrement rose et dont le gras est ferme et bien blanc. Enlevez toujours l'excédent de gras avant de faire congeler les côtelettes. Enveloppez-les bien, en paquets de quatre ou selon vos besoins, en glissant une feuille de papier à congélation entre chacune.

La décongélation aux micro-ondes se fait très rapidement (voir étapes p. 630). Le temps d'attente est primordial pour décongeler la viande uniformément; il est ensuite facile et rapide de préparer de savoureux plats.

Préparez une sauce à votre goût pour accompagner les côtelettes car elles ne brunissent pas aux micro-ondes. Pour des côtelettes encore plus savoureuses, badigeonnez-les avant la cuisson d'une sauce brune, faites-les cuire dans une sauce ou recouvrez-les d'une farce. Une belle sauce fruitée se marie bien à la saveur du porc.

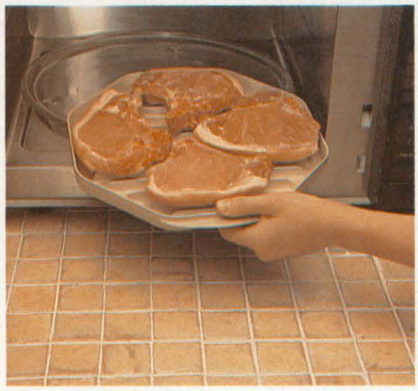
Pour une viande tendre et savoureuse, faites cuire les côtelettes à MED.; elles sont cuites lorsque la chair a perdu sa couleur rosée près de l'os. Enfin, n'oubliez pas le temps d'attente, qui termine la cuisson.

Côtelettes glacées à l'ananas



Comment décongeler les côtelettes de porc

Développez *les côtelettes. Glissez un couteau à lame arrondie entre les côtelettes pour les séparer plus facilement.*



Déposez *sur une grille, réglez le four à DÉCONGÉLATION et comptez 3 ou 4 min par lb/450 g, ou à MED. et comptez 2 min par lb/450 g.*

RAY DUNS

Retournez *les côtelettes et faites décongeler comme à l'étape précédente. Laissez reposer 10 min pour terminer la décongélation.*

Côtelettes glacées à l'ananas

16 min

Temps d'attente : de 3 à 5 min

Les temps de cuisson indiqués ne comprennent pas le temps de décongélation. Servez ces côtelettes avec du riz bouilli relevé d'ananas en morceaux, de poivrons rouge et vert et de maïs sucré en grains. Garnissez l'assiette de moitiés de tomate et de persil si désiré.

1 cuil. à soupe de sauce soya
2 cuil. à soupe de jus d'ananas
4 côtelettes de porc décongelées

4 PERSONNES

1 Mélangez la sauce soya et le jus d'ananas et badigeonnez-en les côtelettes.

2 Couvrez et faites cuire 8 min à MED. Retournez les côtelettes, badigeonnez-les avec le reste de la sauce, couvrez et faites cuire de 8 à 10 min, en tournant le plat 1 fois. Laissez reposer de 3 à 5 min.

Côtelettes de porc citronnées

20 min

Temps d'attente : 5 min

4 côtelettes de porc décongelées
3 cuil. à soupe de jus d'orange
1 cuil. à soupe de jus de citron
½ cuil. à café de gingembre
¼ de cuil. à café de cannelle
sel et poivre
1 cuil. à café de fécule de maïs
1 petite orange en tranches, pour garnir

4 PERSONNES

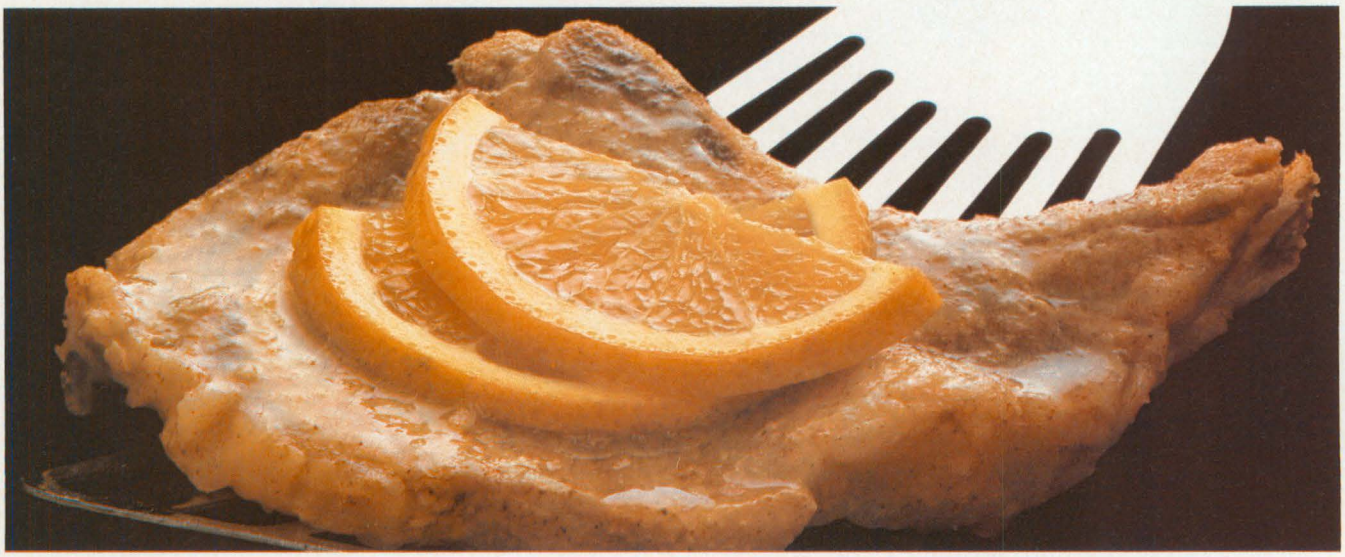
1 Disposez les côtelettes dans un plat, la partie la plus charnue vers l'extérieur.

2 Mélangez les jus, les épices et les assaisonnements et versez sur les côtelettes.

3 Faites cuire de 18 à 20 min à MED., en tournant le plat à toutes les 5 min. Égouttez et réservez le jus de cuisson. Laissez reposer les côtelettes pendant 5 min.

4 Délayez la fécule de maïs dans le jus de cuisson et faites chauffer 2 min à MAX., en remuant 1 fois. Versez la sauce sur les côtelettes et garnissez de tranches d'orange.

Côtelettes de porc citronnées



Côtelettes de porc Waldorf

21½ min

Temps d'attente : 5 min

Comme la farce sert ici à recouvrir les côtelettes, il n'est donc pas nécessaire de les badigeonner d'une sauce avant la cuisson.

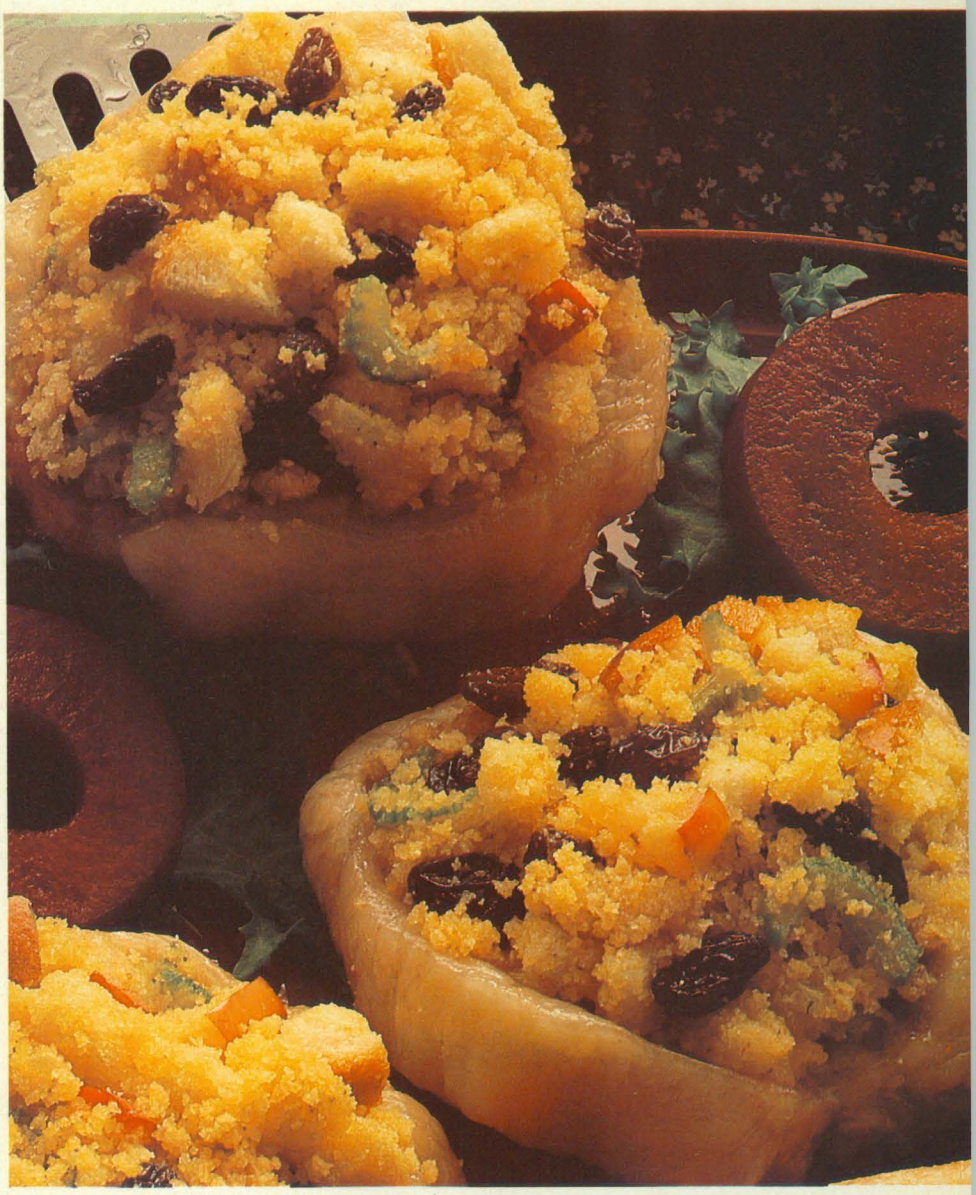
4 côtelettes de porc décongelées (voir étape page précédente)
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
2 oz/50 g de chapelure fraîche
1 branche de céleri émincée
1 pomme, le coeur enlevé et hachée
1 petit oignon haché fin
2 cuil. à soupe de raisins secs
1 pincée de sauge
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre dans un bol couvert, de 30 à 60 s à MAX. Ajoutez la chapelure et mélangez bien.
2 Versez le céleri, la pomme et l'oignon dans un bol, couvrez et faites cuire 1 ou 1 ½ min à MAX., jusqu'à tendreté. Incorporez la chapelure, les raisins secs, la sauge et assaisonnez.
3 Disposez les côtelettes sur une grille, la partie la plus charnue vers l'extérieur. Recouvrez les côtelettes de la farce.
4 Couvrez de papier ciré et faites cuire de 20 à 25 min à MED. Déplacez les côtelettes 2 ou 3 fois pendant la cuisson, selon les indications données ci-contre.
5 Laissez reposer à couvert pendant 5 min avant de servir.

Conseils du chef

Le temps de cuisson des côtelettes varie selon leur épaisseur et leur grosseur. Vérifiez donc la cuisson après le temps d'attente en incisant la côtelette la plus charnue près de l'os. Si la viande est toujours rosée, remettez les côtelettes au four pendant 2 ou 3 min, puis vérifiez de nouveau.



Cuisson des côtelettes Waldorf

***Déplacez** les côtelettes après 5 min de cuisson. Retirez une côtelette de la grille à l'aide d'une spatule, déplacez les autres puis remettez la première sur la grille. Couvrez de papier ciré et poursuivez la cuisson. Après 5 min, faites de nouveau la rotation des côtelettes, puis une dernière fois au bout de 10 min.*

Côtelettes de porc à l'italienne

23 min

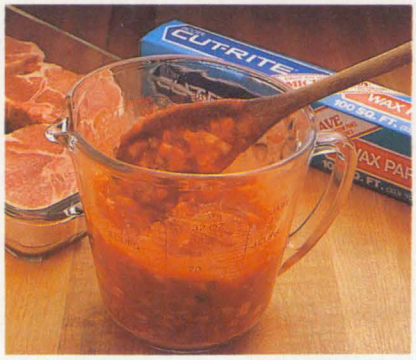
Temps d'attente : 5 min

1 oignon haché
⅝ tasse/150 ml de bouillon de boeuf
1 cuil. à soupe de farine tout usage
2 grosses tomates pelées, épépinées et coupées en morceaux
5 oz/150 g de pâte de tomates
1 cornichon à l'aneth haché
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
sel et poivre
4 côtelettes de porc décongelées

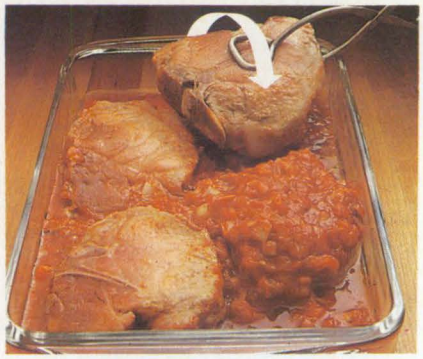
4 PERSONNES

Côtelettes de porc à l'italienne

Préparation des côtelettes à l'italienne



Mettez *l'oignon dans une tasse à mesurer et faites cuire à couvert 3 min à MAX. Incorporez le reste des ingrédients et versez sur les côtelettes.*



Faites cuire, *à couvert, de 20 à 25 min à MED., en retournant les côtelettes 1 fois. Laissez reposer 5 min avant de servir.*

Conseils du chef

Si vous n'avez pas de légumes frais sous la main, remplacez-les par des légumes déshydratés ou en boîte : utilisez, par exemple, 2 cuil. à soupe d'oignons en flocons et 1 boîte de 8 oz/225 g de tomates bien égouttées.

Côtelettes de porc aux fruits

26¼ min

Temps d'attente : 5 min

Servez ces côtelettes avec des pommes de terre au four et de la crème sure.

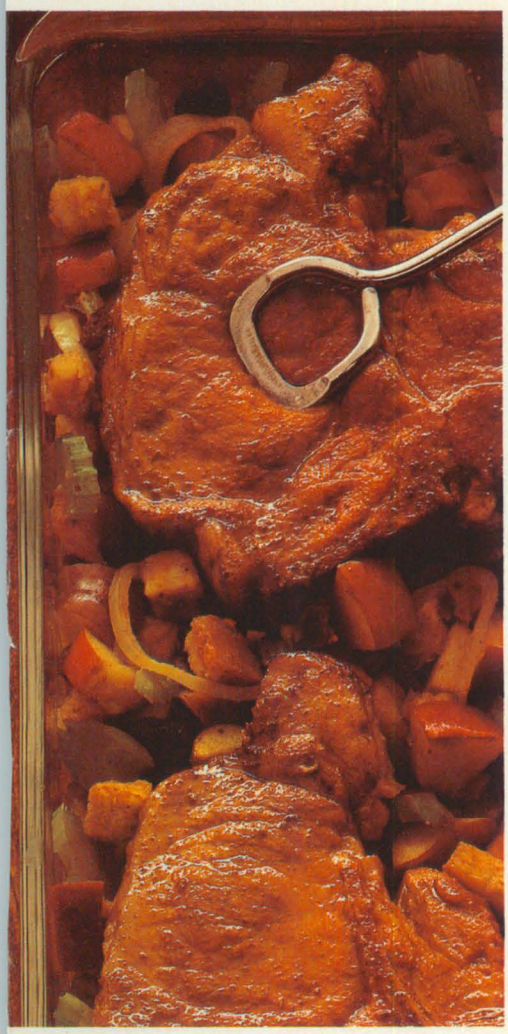
4 côtelettes de porc décongelées (voir p. 630)
4 branches de céleri émincées
2 pommes à couteau, le coeur enlevé et hachées
1 oignon émincé
1 sachet de 3 oz/75 g de préparation pour farce au persil et au thym, préparée selon les instructions du fabricant
¼ de tasse/50 g de raisins secs
1 pincée de muscade

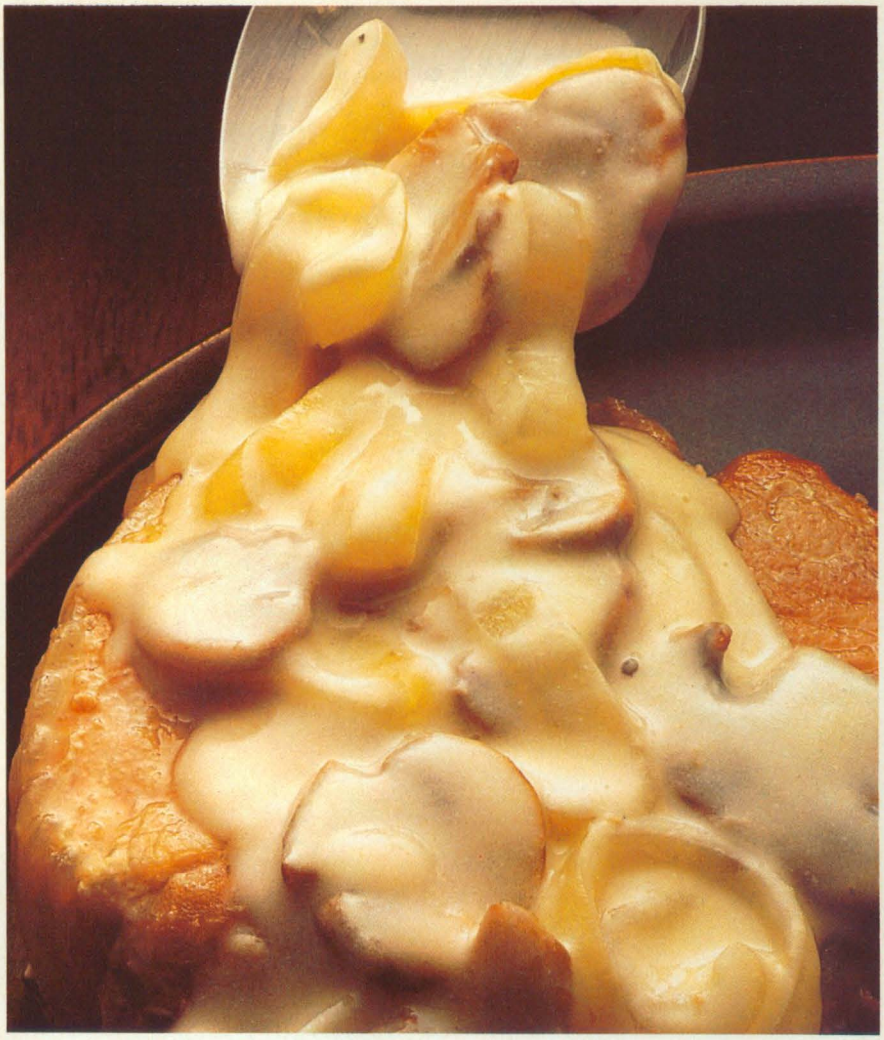
SAUCE
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire ou de sauce soya

4 PERSONNES

1 Faites cuire le céleri, les pommes et l'oignon dans un plat peu profond, à couvert, 4 ou 5 min à MAX. jusqu'à tendreté.
2 Ajoutez la préparation pour farce, les raisins secs et la muscade et mélangez bien. Disposez les côtelettes sur ce mélange, les parties les plus charnues vers l'extérieur.
3 Faites fondre le beurre dans un bol couvert, de 15 à 30 s à MAX., puis ajoutez la sauce Worcestershire ou la sauce soya.
4 Badigeonnez les côtelettes de la moitié de la sauce, couvrez d'une feuille de papier ciré et faites cuire 10 min à MED. Retournez les côtelettes et remuez le mélange aux fruits.
5 Badigeonnez les côtelettes avec le reste de la sauce, couvrez et faites cuire de 12 à 14 min à MED., jusqu'à ce que la viande perde sa couleur rosée près de l'os. Laissez reposer à couvert 5 min avant de servir.

Côtelettes de porc aux fruits





Côtelettes de porc Strogonoff

31 min

Temps d'attente : de 3 à 5 min

Prenez garde de ne pas trop faire chauffer la crème sure.

4 côtelettes de porc décongelées (voir p. 630)
8 oz/225 g de champignons en tranches
1 oignon émincé et défait en rondelles
1 gousse d'ail écrasée
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
sel et poivre
1 feuille de laurier
1 cuil. à soupe de farine tout usage
3 cuil. à soupe de vin blanc
⅝ de tasse/150 ml de crème sure

4 PERSONNES

Côtelettes de porc Strogonoff

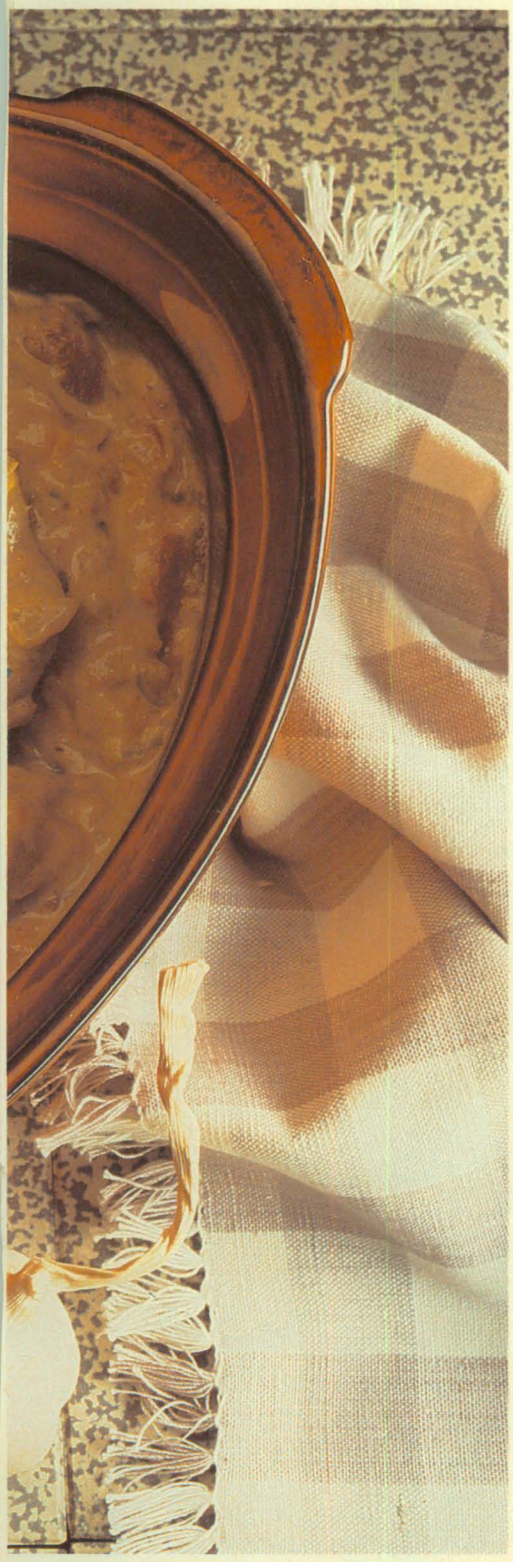
1 Déposez les champignons, l'oignon, l'ail et le beurre dans un bol, couvrez et faites cuire 5 min à MAX., jusqu'à tendreté.
2 Assaisonnez et ajoutez la feuille de laurier. Disposez les côtelettes dans un plat peu profond et nappez-les du mélange.
3 Couvrez de papier ciré et faites cuire de 23 à 28 min à MED., en retournant et en déplaçant les côtelettes 2 ou 3 fois pendant la cuisson. Jetez la feuille de laurier et disposez les côtelettes dans une assiette de service. Laissez reposer de 3 à 5 min et, entre-temps, préparez la sauce.
5 Incorporez la farine et le vin blanc au mélange de champignons et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant 1 ou 2 fois, jusqu'à épaississement. Incorporez la crème sure et faites chauffer 1 ou 2 min à MED. Versez la sauce sur les côtelettes et servez.

Poulet à l'indienne

Voici un plat de volaille exotique, apprêté avec des épices et du yogourt. Servi avec du riz et des plats d'accompagnement colorés, il fera de votre prochaine réception un succès incontesté.

GRANT SYMON

Le riz peut être cuit aux micro-ondes (voir p. 249) ou selon la méthode habituelle. Pour en rehausser la saveur et ajouter une note colorée, incorporez des amandes grillées, des raisins de Smyrne, des feuilles de coriandre hachées ou des petits dés de poivron rouge.



Poulet à l'indienne

44¼ min

Temps d'attente : aucun

6 grains de poivre noir
1 morceau de ½ po/12 mm de racine de gingembre pelée et râpée
½ cuil. à café de graines de coriandre
2 feuilles de laurier
2 piments rouges séchés et épépinés
3 cuil. à soupe de cari
sel
3 cuil. à soupe d'huile végétale
1 poulet de 4 lb/2 kg, coupé en morceaux
2 ou 3 cuil. à soupe de beurre
1 gros oignon haché
2 gousses d'ail écrasées
1 poivron vert, épépiné et haché
2 cuil. à soupe de farine tout usage
2 ½ tasses/600 ml de bouillon de poulet chaud
3 tomates pelées et hachées
le zeste râpé de ½ citron
le jus de ½ citron
6 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe d'eau
⅝ de tasse/150 ml de yogourt nature

4 À 6 PERSONNES

1 Réduisez les grains de poivre, le gingembre et la coriandre en poudre à l'aide d'un mortier et d'un pilon. Coupez les feuilles de laurier et les piments séchés, ajoutez-les aux épices et broyez bien le tout. Ajoutez 2 cuil. à soupe de cari, salez au goût puis ajoutez 2 cuil. à soupe d'huile. Badigeonnez les morceaux de poulet de ce mélange et frottez bien avec le bout des doigts; couvrez et réfrigérez le poulet pendant 2 h.

2 Préchauffez un plat à brunir pendant 5 min à MAX. ou selon les instructions du fabricant. Déposez-y le poulet et retournez-le fréquemment en pressant bien, jusqu'à ce que tous les morceaux soient dorés. Transvidez dans une assiette et réservez.

3 Versez le reste de l'huile, le beurre, l'oignon, l'ail et le poivron dans une grande casserole. Couvrez et faites cuire 4 min à MAX. Incorporez la farine, le reste du cari puis le bouillon chaud. Mélangez bien le tout. Couvrez et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant fréquemment.

4 Ajoutez les tomates, le zeste et le jus de citron. Déposez les morceaux de poulet dans la casserole en les enrobant bien de sauce. Couvrez et faites cuire 30 min à MAX., en remuant fréquemment.

5 Disposez le poulet dans un plat de service. Délayez la fécule de maïs dans l'eau, ajoutez-y un peu de sauce chaude et mélangez bien. Versez dans la casserole, remuez et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en brassant 1 fois. Incorporez le yogourt, couvrez et faites chauffer de 15 à 30 s à MAX. Versez la sauce sur le poulet et garnissez de persil frais.

Plats d'accompagnement

Les plats d'accompagnement, appelés sambals, conviennent parfaitement pour ce repas exotique.

Salade de tomates à la menthe :
Émincez 6 belles tomates et disposez-les dans une assiette. Parsemez d'échalotes et de menthe fraîche hachées. Arrosez de jus de lime.

Bananes à la noix de coco :
Tranchez 3 bananes et arrosez-les de jus de citron; ajoutez 2 cuil. à soupe de noix de coco râpée, grillée si désiré, et mélangez bien. Saupoudrez de cannelle.

Concombre au yogourt :
Émincez un morceau de concombre pelé de 4 po/10 cm, mettez dans une passoire et saupoudrez de sel. Laissez reposer 30 min. Rincez bien à l'eau froide courante, égouttez et essuyez avec du papier absorbant. Mélangez une gousse d'ail écrasée et ⅝ de tasse/150 ml de yogourt nature. Poivrez puis incorporez le concombre.

Condiment aux oeufs et aux oignons :
Hachez 4 oeufs durs et 4 petits oignons ou échalotes et mélangez bien. Ajoutez ½ poivron rouge haché.

Salade d'abricots et de noix :
Hachez 4 oz/100 g d'abricots secs et faites tremper 30 min dans du jus d'orange chaud. Égouttez, incorporez 4 oz/100 g de noix variées.

Des petits gâteaux secs

Moins lourds qu'un gâteau mais plus riches qu'un simple biscuit, les petits gâteaux secs sont toujours tentants, à l'heure du thé ou au goûter.

Avec un peu d'imagination, vous pouvez préparer en quelques minutes toutes sortes de délices. Nul besoin d'abaisser de la pâte, les mélanges sont faciles à préparer et le temps de cuisson aux micro-ondes est réduit au minimum.

Certaines recettes conviennent à de grandes quantités de gâteaux secs; ceux-ci se conservent bien pendant 2 ou 3 semaines dans un contenant hermétique. Si vous préférez, gardez la pâte au réfrigérateur et préparez les gâteaux secs selon vos besoins. Les appareils avec du bicarbonate de soude se conservent 1 semaine et ceux avec de la poudre à pâte 3 ou 4 jours environ.

Vous pouvez congeler les gâteaux secs pendant 2 ou 3 semaines, mais il est tout aussi facile et rapide de les préparer au moment voulu.

Les temps de cuisson pour les fours de 500 watts sont indiqués dans cette chronique car ces derniers varient énormément et plusieurs modèles n'ont pas de puissance variable. Si vous possédez un four de 500 watts à puissance variable, faites cuire les gâteaux secs à MAX.

Dans le sens des aiguilles d'une montre, à partir d'en haut à gauche : *Gâteaux secs à la suédoise; Gâteaux secs au beurre d'arachides (nature et garnis); Doigts au beurre d'arachides et au chocolat; Gâteaux secs au beurre; Gâteaux secs à la confiture.*

Gâteaux secs à la suédoise

7½ min

Temps d'attente : 15 min

1 ¾ tasse/225 g de farine tout usage
⅓ de tasse/65 g de sucre
½ cuil. à café de crème de tartre
½ cuil. à café de bicarbonate de soude
1 bonne pincée de sel
½ cuil. à café d'extrait d'amande
½ cuil. à café d'extrait de vanille
6 oz/175 g de beurre ramolli
36 amandes non blanchies
sucre glace tamisé

36 GÂTEAUX SECS

VARIANTES

Gâteaux secs à la confiture : ometez les amandes; pratiquez une profonde incision sur toute la longueur du rouleau de pâte à l'aide du manche d'un couteau. Faites cuire selon les indications données, retirez du four et remplissez la cavité de 2 cuil. à soupe de confiture. Saupoudrez de sucre glace, laissez refroidir et taillez en bouchées de 1 po/2,5 cm de large.

Gâteaux secs au beurre : façonnez la pâte en boules de 1 po/2,5 cm de diamètre. Déposez 6 petits gâteaux en cercle sur une feuille de papier ciré dans le four. Enfoncez une amande dans chacun et faites cuire de 3 à 4 ½ min à MED., (four de 500 watts, 3 ou 4 min), en tournant le papier à toutes les 30 s. Retirez du four, laissez reposer 3 min puis déposez sur une grille métallique à l'aide d'une spatule. Laissez refroidir.

Préparation des gâteaux suédois

Mettez *tous les ingrédients, sauf les amandes et le sucre glace, dans un grand bol. Fouettez au batteur à basse vitesse pour former une pâte légère. Divisez la pâte en cinq parts égales.*

Façonnez *chaque morceau en un long rouleau étroit de 9 po/23 cm de long. Déposez le rouleau sur une feuille de papier ciré de 4 po/10 cm de largeur, dans une plaque ou directement sur la paroi inférieure du four.*

Enfoncez *8 ou 9 amandes à 1/8 de po/3 mm d'intervalle en prenant soin de ne pas écraser la pâte.*

Faites cuire *de 1 ½ à 3 min à MED., (four de 500 watts, 2 ou 3 min), en tournant le papier ciré à toutes les 30 s. Retirez du four.*

Saupoudrez *de sucre glace et laissez reposer 3 min. Laissez refroidir puis taillez en diagonale en bouchées de 1 po/2,5 cm de large. Faites de même avec le reste de la pâte.*

Conseils pour la cuisson des petits gâteaux secs

• Enveloppez et réfrigérez la pâte au moins 1 h avant de vous en servir; les petits gâteaux secs garderont mieux leur forme.
• Disposez les gâteaux en cercle sur le papier ciré ou le papier à congélation de manière à assurer une cuisson uniforme.
• Tournez le papier à toutes les 30 s pendant la cuisson.
• Vérifiez les petits gâteaux dès que le temps de cuisson minimum est écoulé car la cuisson varie beaucoup d'un modèle de four à l'autre.
• Retirez les gâteaux secs dès que la surface paraît sèche, sinon vous risquez de les faire brûler.
• Laissez reposer de 3 à 5 min sur le papier ciré avant de déposer les gâteaux sur une grille afin de les faire légèrement durcir.
• Déposez les gâteaux sur une grille métallique à l'aide d'une spatule dès le temps d'attente terminé, sinon le dessous des gâteaux sera graisseux et peu appétissant.

Gâteaux secs au gingembre

10 min

Temps d'attente : 15 min

4 oz/100 g de beurre
1 cuil. à soupe de mélasse
1 ½ tasse/175 g de farine à pâtisserie
1 cuil. à café de gingembre
⅜ de tasse/75 g de sucre super fin
1 pincée de bicarbonate de soude

18 À 22 GÂTEAUX SECS

1 Mettez le beurre et la mélasse dans un bol et faites chauffer 1 min à MAX., (four de 500 watts, 1 ½ min). Incorporez le reste des ingrédients.

Gâteaux secs aux arachides

15 min

Temps d'attente : 15 min

3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
½ tasse/100 g de cassonade dorée
1 oeuf battu
½ cuil. à café d'extrait de vanille
¼ de cuil. à café de bicarbonate de soude
¼ de cuil. à café de poudre à pâte
1 pincée de sel
1 tasse/100 g de farine tout usage
⅜ de tasse/75 g de flocons d'avoine
7 cuil. à soupe de céréales de riz soufflé
2 oz/50 g d'arachides salées

30 GÂTEAUX SECS

1 Mélangez beurre, cassonade, oeuf, vanille, bicarbonate, poudre à pâte et sel, et fouettez bien jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux.
2 Incorporez la farine puis le reste des ingrédients.
3 Déposez 6 cuillerées du mélange, en cercle, sur une feuille de papier ciré ou de papier à congélation.
4 Faites cuire 3 ou 4 min à MED., (four de 500 watts, 2 ½ ou 3 ½ min), en tournant le papier à toutes les 30 s.
5 Retirez du four, laissez reposer 3 min sur le papier puis déposez sur une grille métallique à l'aide d'une spatule. Laissez refroidir. Faites de même avec le reste du mélange.

Gâteaux secs aux arachides

2 Pétrissez bien le mélange pour former une pâte ferme et homogène. Enveloppez d'une pellicule plastique et réfrigérez 1 h.
3 Façonnez la pâte en petites boules de 1 po/2,5 cm de diamètre. Déposez-en de 6 à 8 en cercle sur une feuille de papier ciré ou de papier à congélation, directement sur la paroi inférieure du four ou le plateau rotatif.
4 Faites cuire 3 ou 4 min à MED., (four de 500 watts, 2 ou 3 min), en tournant le papier à toutes les 30 s.
5 Laissez reposer 5 min puis glissez sur une grille à l'aide d'une spatule. Laissez refroidir.
6 Faites de même avec le reste du mélange.

Gâteaux secs au beurre d'arachides

18 min

Temps d'attente : 18 min

3 oz/75 g de margarine ramollie
1 tasse/225 g de beurre d'arachides
1 tasse/225 g de cassonade dorée
2 oeufs
½ cuil. à café de bicarbonate de soude
1 pincée de sel
½ cuil. à café d'extrait de vanille
2 tasses/250 g de farine tout usage tamisée
beurre d'arachides ou confiture pour garnir (facultatif)

48 GÂTEAUX SECS

1 Mélangez tous les ingrédients, sauf la farine et la garniture, et remuez bien jusqu'à consistance légère. Incorporez la farine.
2 Façonnez la pâte en petites boules de 1 po/2,5 cm de diamètre. Déposez de 6 à 8 boules en cercle sur une feuille de papier ciré ou de papier à congélation, directement sur la paroi inférieure du four.
3 Faites cuire de 3 à 4 ½ min à MED., (four de 500 watts, 3 ou 4 min), en tournant le papier à toutes les 30 s.
4 Retirez du four, laissez reposer 3 min puis glissez les biscuits sur une grille à l'aide d'une spatule. Laissez refroidir.
5 Faites de même avec le reste du mélange. Garnissez de beurre d'arachides ou de confiture.

Gâteaux secs au gingembre (garnis de fondant) et Triangles aux flocons d'avoine

VARIANTES

Doigts au beurre d'arachides : divisez la pâte en 8 parts égales et façonnez chacune en une bande de 9 x 1 ½ po/23 x 4 cm. Déposez sur une feuille de papier ciré directement sur la paroi inférieure du four. Lissez le dessus avec une fourchette puis faites cuire de 1 ½ à 3 min à MED., (four de 500 watts, 2 ½ à 4 min), en tournant le papier à toutes les 30 s. Laissez reposer 3 min, puis laissez refroidir. Taillez en diagonale, en bouchées de 1 po/2,5 cm de large.
Doigts au beurre d'arachides et au chocolat : ajoutez 3 oz/75 g de capuchons de chocolat au mélange, en même temps que la farine.

Triangles aux flocons d'avoine

6 min

Temps d'attente : 4 min

3 cuil. à soupe de sirop de maïs
½ tasse/100 g de cassonade dorée
4 oz/100 g de beurre
8 oz/225 g de flocons d'avoine
1 pincée de sel

8 TRIANGLES

1 Foncez un moule rond peu profond de 9 po/23 cm de papier ciré Graissez légèrement.
2 Mélangez sirop, cassonade et beurre dans un bol de 4 tasses/1 l.
3 Faites cuire 2 ou 2 ½ min à MAX., (four de 500 watts, 2 ½ ou 3 min). Remuez jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute.
4 Incorporez les flocons d'avoine et le sel. Versez dans le moule et lissez la surface.
5 Faites cuire 4 ou 5 min à MAX., (four de 500 watts, de 5 à 7 min), en tournant le moule à toutes les 30 s.
6 Retirez du four et laissez reposer 4 min.
7 Incisez délicatement le biscuit en 8 triangles, laissez refroidir complètement puis coupez.

À gauche : *Gâteaux secs au chocolat*
À droite : *Petits fours épicés*

Petits fours épicés

23 min

Temps d'attente : 18 min

½ tasse/100 g de sucre
3 oz/75 g de margarine
½ tasse/100 g de sirop de maïs
4 cuil. à soupe d'eau
½ cuil. à café de café instantané en poudre (facultatif)
3 oeufs
1 cuil. à café de bicarbonate de soude
1 cuil. à café de cannelle
1 pincée de sel
½ cuil. à café de gingembre
3 ½ tasses/450 g de farine tout usage
sucre glace ou glace à l'orange (voir p. 343) pour garnir

48 PETITS FOURS

1 Mélangez sucre, margarine, sirop de maïs, eau et café. Faites chauffer 5 min à MAX., (four de 500 watts, 2 ou 3 min), en remuant après 2 min. Laissez refroidir 10 min.
2 Ajoutez le reste des ingrédients, sauf le sucre glace ou la glace, et mélangez bien le tout. Enveloppez d'une pellicule plastique et réfrigérez pendant 6 h ou jusqu'au lendemain.
3 Façonnez la pâte en boules de 1 po/2,5 cm de diamètre.
4 Déposez de 6 à 8 boules en cercle sur une feuille de papier ciré, sur le plateau rotatif ou directement sur la paroi inférieure du four.
5 Faites cuire 3 ou 4 min à MED., (four de 500 watts, 3 ou 4 min), en tournant le papier à toutes les 30 s. Retirez du four, laissez reposer 3 min puis déposez les petits choux sur une grille à l'aide d'une spatule. Laissez refroidir.
6 Faites de même avec le reste du mélange, en 5 ou 6 fournées.
7 Lorsque les petits fours sont froids, saupoudrez de sucre glace ou nappez de glace à l'orange.

Gâteaux secs au chocolat

20 min

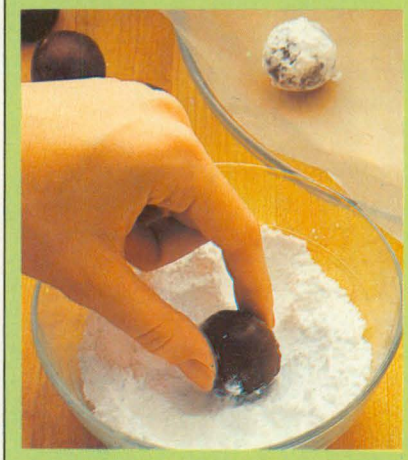
Temps d'attente : 18 min

3 cuil. à soupe de beurre
2 oz/50 g de chocolat nature
1 tasse/225 g de sucre
2 oeufs
2 cuil. à café de poudre à pâte
1 cuil. à café d'extrait de vanille
1 pincée de sel
1 ¾ tasse/225 g de farine tout usage tamisée
2 oz/50 g de noix hachées
sucre glace

36 GÂTEAUX SECS

1 Faites fondre le beurre et le chocolat de 2 à 4 min à MED. Mélangez parfaitement.
2 Fouettez ensemble sucre, oeufs, poudre à pâte, vanille et sel. Incorporez la farine et les noix hachées.
3 Enveloppez d'une pellicule plastique et réfrigérez pendant 6 h ou jusqu'au lendemain.
4 Façonnez la pâte en boules de 1 po/2,5 cm de diamètre et enrobez-les bien de sucre glace (voir Conseils du chef, ci-contre).
5 Déposez de 6 à 8 boules en cercle sur une grande feuille de papier ciré, sur le plateau rotatif ou directement sur la paroi inférieure du four. Faites cuire de 2 à 4 min à MAX., (four de 500 watts, 2 ou 3 min), en tournant le papier à toutes les 30 s.
6 Retirez du four, laissez reposer 3 min puis glissez les petits gâteaux sur une grille à l'aide d'une spatule. Laissez refroidir complètement.
7 Faites de même avec le reste des petits gâteaux, en 5 ou 6 fournées.

Conseils du chef



Façonnez la pâte en boules de 1 po/2,5 cm de diamètre puis roulez-les dans du sucre glace pour bien les enrober. Il est essentiel de réfrigérer la pâte auparavant, sinon les gâteaux s'étaleront beaucoup trop en cuisant. Au besoin, réfrigérez de nouveau les petites boules bien enrobées avant de les faire cuire.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 23

Bananes à la noix de coco 635
Concombre au yogourt 635
Condiment aux oeufs et aux oignons 635
Desserts
- Bagatelle aux cassis et aux framboises 625
- Bavaroise aux cassis 626
- Compote de groseilles 627
- Doigts au beurre d'arachides et au chocolat 639
- Gâteaux secs à la confiture 637
- Gâteaux secs à la suédoise 637
- Gâteaux secs au beurre d'arachides 639
- Gâteaux secs au chocolat 640
- Gâteaux secs au gingembre 638
- Gâteaux secs aux arachides 638
- Mousse aux groseilles 626
- Pain aux canneberges 628
- Pavé aux cassis 626
- Petits fours épicés 640
- Tarte aux bleuets 627
- Tarte aux groseilles rouges et aux pêches 625
- Triangles aux flocons d'avoine 639

Gibier
- Cailles, sauce tomate 621
- Faisan rôti au porto 620
- Gibier à l'orange 622
- Gibier en casserole 622
- Perdrix et tagliatelles 623
- Pintade au vin rouge 622

Porc
- Côtelettes de porc à l'italienne 632
- Côtelettes de porc aux fruits 632
- Côtelettes de porc citronnées 630
- Côtelettes de porc Strogonoff 633
- Côtelettes de porc Waldorf 631
- Côtelettes glacées à l'ananas 630

Poulet
- Poulet à l'indienne 635

Salade d'abricots et de noix 635
Salade de tomates à la menthe 635
Sauces
- Béarnaise 617
- Béchamel 618
- Sauce à la crème 615
- Sauce à la crème citronnée 617
- Sauce à la crème sure 616
- Sauce à la moutarde 618
- Sauce à l'estragon 618
- Sauce au cidre 617
- Sauce au citron 616
- Sauce au vin rosé 617
- Sauce aux anchois 618
- Sauce aux canneberges 628
- Sauce aux oeufs 618
- Sauce brune 615
- Sauce Mornay 618
- Sauce tomate 614

MICRO secrets

Vin chaud épicé

Rien de tel pour vous réchauffer et vous réconforter qu'un bon verre de vin chaud épicé. Préparez-le en quelques minutes grâce aux micro-ondes et ajoutez-y un peu de cognac, de rhum ou de whisky, au goût.

Versez 4 tasses/1 l de vin rouge peu coûteux dans 6 grands verres, ajoutez à chacun 1 cuil. à soupe de cassonade, 2 tranches d'orange, 2 clous de girofle et un demi-bâton de cannelle. Disposez les verres en cercle dans le four et faites chauffer de 7 à 10 min à MAX., en remuant 2 fois pour dissoudre la cassonade. Incorporez 1 ou 2 cuil. à soupe d'alcool de votre choix. Pour un seul verre de vin chaud, faites chauffer 1 min à MAX.